Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem

MEDYCYNA DLA WSZYSTKICH

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY POPULARNEJ MEDYCYNIE HIGJENIE i KOSMETYCE

Nr. 3 — MAJ 1936 CENA: GROSZY 40, KWARTALNIE — Zł. 1.—



RADOŚĆ ŻYCIA...

Artyści wytwórni RKO – Radio. Ginger Rogers i George Brent w porywającym tańcu na powietrzu

Nauka Zygmunta Freuda

Nazwisko Zygmunta Freuda oznacza epokę w dziejach psychologji. Jest ono znane wszystkim — przeciętny inteligent nie wie jednak istotnie nic o nauce Freuda lub posiada mętne pojęcie o związku między jego poglądami a sferą seksualną. Dlatego wydaje się rzeczą pożyteczną podać w „jubileuszowym" artykule kilka podstawowych idei Freuda, które każdy może i powinien poznać: powinien dlatego, że *pogłębiają one naszą wiedzę o człowieku.*

Z niewielką przesadą powiedzieć można, że Zygmunt Freud odkrył podświadomość — nikt bowiem przed nim nie uwydatnił tak silnie i konsekwentnie roli tej dziedziny psychicznej.

Czem jest podświadomość?

Świadomość naszą w danej chwili przyrównuje się zwykle do pola, oświetlonego blaskiem reflektora: w centrum, w pełnem świetle wyraźnie zarysowują się te wrażenia, uczucia, myśli, na które zwrócona jest nasza uwaga; na obwodzie oświetlonego pola — jak mówimy: na obwodzie świadomości — zaznaczają się mglisto inne elementy życia psychicznego, które, choć niewyraźne, wywierają jednak wpływ na całość obrazu.

Np. idziemy ulicą, boli nas odcisk; ten ból znajduje się w centrum naszej świadomości, doznajemy go ostro, żywo. Spotykamy znajomego i rozpoczynamy rozmowę — „reflektor" przesuwa się: osoba znajoma, treść rozmowy stają się przedmiotem naszej uwagi, ból przenosi się na obwód — doznajemy go słabiej, chwilami prawie nie odczuwamy, a jednak on istnieje: psuje nam humor, to znaczy — nadaje zabarwienie uczuciowe polu naszej świadomości.

Poza obrębem pola oświetlonego jest ciemność — podświadomość. O jej istnieniu przekonywa się każdy, kto kiedykolwiek obserwuje własne przeżycia psychiczne. Czasem zdarza się, że coś nas gnębi. Szukamy przyczyny — „przeszukując" całe pole świadomości, nie znajdujemy przyczyny — aż w pewnej chwili wypływa z jakiejś nieznanej głębi na powierzchnię myśl, wspomnienie i już wiemy: „aha, to o to chodziło". Albo — męczymy się nad jakąś zagadką, zadaniem matematycznem, potem zniechęceni niepowodzeniem zwracamy się do czegoś innego i nieoczekiwanie zjawia się w naszej świadomości rozwiązanie: praca została wykonana poza obrębem pola oświetlonego.

Podświadomość istnieje — jakaż jest jej rola i znaczenie?

Podświadomość — to podziemia naszej duszy, więzienie, w którem mieści się treść psychiczna, a więc myśli i uczucia usunięte, „wyparte" ze świadomości. Więzienie jest dowodem, że istnieją wrogie, zwalczające się siły, że istnieją konflikty.

Jedną siłą jest naturalne, odwieczne dążenie człowieka do rozkoszy, do przyjemności (Lustprinzip Freuda) — główną składową tego dążenia jest popęd płciowy. W tem dążeniu do rozkoszy człowiek napotyka na zapory — przeciwnikiem są zasady moralne, normy ustalone w życiu społecznem. Wiedząc o tem, że bezkompromisowe dążenie do przyjemności w istniejącym układzie stosunków jest nie do pomyślenia, musi prowadzić do niepowodzenia, człowiek sam sobie stwarza hamulce. Hamulce te działają stale — myśli i uczucia uznane za „nielegalne" zostają wypchnięte ze świadomości w ciemność, poza obręb pola oświetlonego: uwięzione wypełniają podziemia naszej duszy.

Mechanizm tego usuwania, wypierania ze świadomości łatwo sobie uprzytomnić: przecież często nagle zjawia się w nas jakieś uczucie, czy myśl — przerażająca poprostu naszą cenzurę — czemprędzej odrzucamy to, odpychamy od siebie — już niema tej myśli, czy uczucia — zostało zepchnięte do podświadomości.

Wyparte myśli i uczucia — to niespokojni więźniowie, którzy czyhają na sposobność wydobycia się na powierzchnię, przeciskając się wszelkiemi sposobami do świadomości. Nasza cenzura, której czujne oko obejmuje pole świadomości, słabnie, gdy śpimy. Uczucie, wypchnięte ze świadomości, wraca we śnie, jako marzenie senne. Czasem marzenia te zupełnie wyraźnie stanowią wyraz spełnionego życzenia (sny dziecięce) — zwykle jednak cenzura, chociaż słabsza, jednak istnieje i nielegalna treść psychiczna, by ujawnić się w marzeniu sennem musi zmienić swą postać. W ten sposób powstaje dziwaczna nieraz treść snu, którego analiza jednak wydobywa ukrytą treść istotną.

Zależnie od wychowania, środowiska, zasad religijnych czy moralnych, rozmaita jest u różnych ludzi siła hamulców i ilość t. zw. stłumień, wypchniętych do podświadomości uczuć czy myśli. Ustawiczne napięcie wewnętrzne, potrzebne dla utrzymania w podświadomości „nielegalnej" treści psychicznej wywiera doniosły wpływ na kształtowanie się osobowości człowieka, zwłaszcza, że zaczyna się we wczesnem dzieciństwie. Freud wskazał na istnienie seksualizmu dziecięcego i decydujący wpływ przeżyć dziecięcych na psychikę.

Popęd płciowy, istniejący od wczesnego dzieciństwa stwarza treść psychiczną, myśli i uczucia, które, jako nielegalne zostają wyparte do podświadomości i stamtąd torują sobie drogę powrotną, stwarzając nieraz stany chorobowe — nerwice, zboczenia.

Jeśli źródłem choroby jest stłumione wyparte przeżycie seksualne, należy dotrzeć do niego i ujawnić je. Metodę badania i leczenia, której celem jest wydobycie najaw stłumionej treści psychicznej nazywa się popularnie *psychoanalizą.* Odnalezienie takiego wypartego przeżycia nie jest łatwe — przeszkodą są przecież te same hamulce, które spowodowały to wyparcie ze świadomości. Freudyści obrali drogę t. zw. „wolnych kojarzeń", wymagającą zrozumienia i dobrej woli ze strony pacjenta — wnikliwości i inteligencji lekarza. Pacjent mówi zupełnie swobodnie o wszystkiem, co mu przychodzi na myśl — punktem wyjścia dla tego łańcucha skojarzeń jest jakaś sprawa związana z chorobą. Lekarz śledzi bieg myśli pacjenta i ujawnia owo chorobotwórcze stłumienie.

W ten sposób odtworzona zostaje przyszłość chorego, droga rozwoju jego popędu. Pacjent staje oko w oko z popędem płciowym, tę nieznaną a potężną vis movens jego życia, może go ocenić i osądzić. I więcej — może w pewnej mierze wpływ jego regulować.

Tu dochodzimy do niewątpliwej wartości moralnej nauki Freuda — popęd nie musi zostać albo zaspokojony, albo stłumiony — trzecią możliwością jest sublimacja.

Sublimacja — uwznioślenie popędu, polega na zmianie celu popędu, przeobrażeniu jego w zainteresowania estetyczne, artystyczne, przyrodnicze, dążności organizatorskie i t. p.

Dziedziną, sprzyjającą sublimacji popędu, jest również sport. Nadmierne tłumienie popędu prowadzi do stanów chorobowych, sublimacja natomiast jest rękojmią zdrowia i równowagi psychicznej.

Powyższe, nad wyraz zwięzłe i ogólne zestawienie podstaw nauki Freuda, wykazuje jednak jej głębię i doniosłość. Naukę tę można głosić z bezkompromisowym entuzjazmem, można ją namiętnie i zawzięcie zwalczać — niepodobna przejść obok niej obojętnie.

Dr. M. M.

O ciśnieniu krwi

Trzydziestopięcioletni Asnyk pisał do swej ukochanej: „Gdybym był młodszy, dziewczyno — gdybym był młodszy, ach piłbym, piłbym nie wino — lecz, ustek twoich, najsłodszy nektar"...

A wiersz ten kończył się słowami: „Ale już jestem za stary — bym mógł,— dzieweczko — zażądać serca ofiary — więc bawię tylko piosneczką — bom już za stary.

Dziś uśmiechamy się na te słowa. Granica starości przesunęła się znakomicie. Mimo to nikt nie chce się starzeć. Renta, emerytura rzadko umożliwiają spokojne życie — a o pracę w starszym wieku niezmiernie trudno.

Synonimem starości w pojęciach ogółu laików jest skleroza naczyń krwionośnych. Niedarmo jeden z wielkich klinicystów francuskich powiedział: „Każdy człowiek ma wiek swych tętnic". „O stopniu zaś sklerozy mówi nam wielkość ciśnienia krwi" i dlatego każdy pacjent powyżej trzydziestki z niepokojem w głosie pyta się nas: „A jakie mam ciśnienie krwi?".

Serce — to pompa ssąco-tłocząca — jest źródłem siły popędowej, która bez przerwy, w dzień i w nocy, od pierwszej chwili aż do ostatniego tchnienia życia, wyrzuca krew do tetnic, doprowadzających ją do najbardziej oddalonych tkanek organizmu. Krew płynie w tętnicach pod pewnem ciśnieniem, które zależy od siły skurczu mięśnia sercowego i od oporu napotykanego w tętnicach.

Łatwo zrozumieć, że zarówno zmiany w sercu, wpływające na siłę skurczu, jak i zmiany w tętnicach (zwężenie ich spowodu skurczu lub zgrubienia ścianek) wpływają na wysokość ciśnienia. Zdrowe serce pracuje w sposób precyzyjnie oszczędny, dopiero w razie potrzeby kurczy się silniej i częściej, jak np. podczas ciężkiej pracy fizycznej, podnoszenia ciężarów lub biegu, dostosowując się do potrzeb organizmu i uruchamiając swe siły rezerwowe. Zapasy sił serca są bardzo duże: nieraz widzimy ludzi, których serce wydaje się u kresu możliwości — jednak dzięki odpowiednim lekom i zachowaniu udaje się takich chorych utrzymać jeszcze długo przy życiu.

U normalnych ludzi ciśnienie krwi w tętnicach wynosi około 120 miligramów rtęci. Po pracy ciśnienie zwiększa się. Po odpoczynku opada. W dzień jest wyższe, w nocy niższe. Zdenerwowanie, pobudzenie psychiczne, alkohol, kawa, jedzenie — wszystkie te czynniki powodują skok ciśnienia. Są to prawidłowe t. zw. fizjologiczne wahania ciśnienia, do których serce zdrowe z łatwością się przystosowuje. Przystosuje się ono również i do większych i dłużej trwających skoków ciśnienia, które w pewnych warunkach — o których będzie mowa — powstają; serce uwalnia swe siły rezerwowe, przerasta i pokonuje wzmożone ciśnienie. Dopiero w okresach wyczerpania serce przestaje panować nad wytworzoną sytuacją i wówczas spadek ciśnienia jest objawem niepokojącym.

Przyczyny regulujące ciśnienie i utrzymujące je na przeciętnym, normalnym poziomie, nie są nam jeszcze dokładnie znane. Istnieją ludzie, którzy mimo młodego wieku i braku zmian chorobowych mają podwyższone ciśnienie. Są to nagół ludzie zdolni, inteligentni, przedsiębiorczy, o żywym temperamencie, wykazujący dużą inicjatywę życiową. Niekiedy wszakże odczuwają zmęczenie, bóle głowy i zniechęcenie. W tych okresach unikają towarzystwa ludzi, zaniedbują swe obowiązki. Nie znoszą ciepła, (latem czują się gorzej), w mieszkaniu otwierają okna naoścież.

Dokładniejsze badanie wykaże u nich niekiedy powiększenie gruczołu tarczowego, którego zwiększona praca powoduje skok ciśnienia. Pacjentom takim należy zalecić uregulowany tryb życia, częste odpoczynki w pozycji leżącej, umiarkowane spożywanie pokarmów mięsnych, wreszcie środki uspokajające system nerwowy.

Jako jedną z najczęstszych przyczyn zwiększonego ciśnienia w młodym względnie wieku wymienić należy choroby nerek. Już po szkarlatynie np. zwykłe zapalenie nerek powoduje zwiększenie ciśnienia. Dlatego w każdym przypadku wysokiego ciśnienia należy przedewszystkiem zwrócić uwagę na stan nerek. Wysokie ciśnienie u ludzi starszych również jest w pewnym związku ze sklerozą nerek.

Wreszcie przyznać trzeba, że w starszym wieku podwyższone ciśnienie zjawia się w związku z rozwijającą się sklerozą (miażdżycą) tętnic. Jest to proces naturalny, na który wpłynąć nie potrafimy, nie możemy go cofnąć, staramy się jedynie powstrzymać go przy pomocy odpowiednich środków.

Proces twardnienia naczyń trwać może przez lat kilkanaście. Znane są przypadki, gdy chorzy z ciśnieniem powyżej 200, a nawet 250 mm Hg żyli przez szereg lat, pracując normalnie i czując się względnie dobrze. Wymagana jest naturalnie czujna obserwacja lekarska i odpowiednie leczenie. Zaznaczyć należy, że medycyna nie zna dotychczas środków, któreby w sposób stały obniżały ciśnienie krwi. Działanie wszystkich znanych nam środków jest przemijające. Nie należy jednak po stwierdzeniu podwyższonego ciśnienia rozpaczać. Nie jest to bynajmniej, jak wielu niesłusznie sądzi, wyrok śmierci.

Postępy medycyny mają i swoje cienie. Zastosowanie nowych metod badania wytwarza nowy typ chorych... z urojenia. Jest to właściwie oddawna znany typ neurastenika, hipochondryka.

Hipochondryk, jak ktoś dowcipnie powiedział, jest to człowiek, który czuje się dobrze, gdy się czuje źle. Ludzie ci rozczytują się w książkach lekarskich, odnajdują u siebie wszelkie możliwe objawy chorobowe, chodzą od lekarza do lekarza, kontrolują swe ciśnienie krwi i wpadają w rozpacz w razie stwierdzenia, najmniejszego chociażby podwyższenia. To też ostatnio lekarze słusznie postępują, nie udzielając w tym względzie informacji pacjentom, którzy bezkrytycznie przywiązują wagę do bezwzględnej liczby ciśnienia, nie mogąc naturalnie oceniać innych towarzyszących objawów.

Dr. H. Markiewicz

Do naszych prenumeratorów

Wszystkich Sz. Prenumeratorów, którzy wpłacili tylko za jeden kwartał (za Nr. Nr. 1, 2 i 3) prosimy o niezwłoczne wpłacenie za następny kwartał, celem uniknięcia przerwy w wysyłaniu dalszych numerów.

Administracja

Co się za bólem głowy kryje?

W chwili wolnej od zajęć, gdy pozatem i ból głowy nie dokucza, warto się zastanowić nieco nad tem, skąd się to przykre zjawisko bierze, jakim siłom, złym czy dobrym, zawdzięcza swoje powstanie. Niezawsze łatwo jest na pytanie to odpowiedzieć, wiele bowiem czynników wchodzi tu w grę i rozpoznanie właściwego winowajcy wymknąć się może z rąk mniej doświadczonych.

Jakież to czynniki odpowiedzialne są za bóle głowy?

O jednej postaci bólu głowy, względnie częstej i uporczywie w danej rodzinie się utrzymującej, a mianowicie o migrenie, pisaliśmy szczegółowo w 1-ym numerze „Medycyny dla wszystkich". Tu ropatrzymy inne rodzaje bólu głowy, które migrenę przypominają, ale nią bynajmniej nie są.

Znajomość różnych źródeł bólów głowy, czyli tego wszystkiego, co się za bólem głowy kryć może, ważne jest nietylko ze względów teoretycznych, albo jakbyśmy na tem miejscu powiedzieli, popularno-naukowych, — ale również i ze względów praktycznych. Od wykrycia bowiem tego, co jest przyczyną bólu głowy, zależy właściwe postępowanie w zapobieganiu i leczeniu tego jakże nieznośnego objawu.

Wobec mnogości przyczyn, wywołujących — poza migreną — ból głowy, najlepiej będzie, jeżeli podzielimy je na grupy.

Za bólem głowy kryje się zatrucie.

Mówić tu będziemy tylko o niektórych zatruciach, najbardziej rozpowszechnionych. Do tych należy przedewszystkiem zatrucie wyskokiem, a pozatem nikotyną i kofeiną.

Dla uniknięcia nieporozumień odrazu wyjaśnimy, że nie zamierzamy przesądzać kwestji szkodliwości dla zdrowia wymienionych używek. Jest to sprawa ściśle indywidualna, której warto nawet będzie poświęcić specjalny artykuł. Wyjaśnimy wtedy, komu wolno pić względnie palić, a komu to jest zabronione, i, co najważniejsza, — jak a zarazem co pić i palić...

Narazie ograniczymy się tylko do stwierdzenia, że pod wpływem pewnej ilości, wahającej się w szerokich granicach zależnie od indywidualnych właściwości organizmu, — alkoholu, nikotyny i kofeiny powstać może ból głowy.

Ale nietylko wymienione przedmioty „przyjemnego użytku" kryją w sobie niemiłe komplikacje ze strony siedliska mniej lub więcej głębokich myśli. Również i praca zawodowa, w niezdrowych wykonywana warunkach, pociągnąć za sobą może te same skutki w postaci bólu głowy. Mamy tu na myśli zatrucie ołowiem, tlenkiem węgla względnie siarkowodorem. Jako trucizny „bólorodne" wymienimy jeszcze morfinę, eter oraz chloroform.

Choroby wewnętrzne.

Przechodzimy obecnie do drugiej grupy czynników szkodliwych, które wywołać mogą bóle głowy. Są to choroby wewnętrzne.

Zacznijmy od tego, co „najważniejsze", to znaczy od serca. Przewlekłe cierpienia serca, tak samo zresztą jak i cierpienia płuc, stwarzają warunki do powstawania t. zw. biernego przekrwienia mózgu. To ostatnie zjawisko, spowodowane zaburzeniami w krążeniu krwi, pociąga za sobą przyćmiony, głuchy ból głowy. Ból stanowi w tym wypadku sygnał alarmujący, dany naczelnej instancji przez chory narząd, zamknięty w klatce piersiowej.

Gdy zejdziemy o piętro niżej, znajdziemy się w jamie brzusznej, która również potrafi o sobie dać znać bólem głowy. Winę ponoszą tu rozmaite zaburzenia trawienia, a przedewszystkiem przewlekłe zaparcia.

Jeszcze niżej spotkamy się z innym narządem, nowem źródłem bólów głowy, a mianowicie nerkami. Choroby nerek, powodujące mocznicę, stają się powodem nieznośnego nieraz cierpienia głowy.

Na poziomie nerek możemy się już zatrzymać, uwagę zaś naszą skierujemy w stronę innych chorób wewnętrznych, z pośród których jako „bólorodne" wymienimy zimnicę (malarję), niedokrwistość i blednicę, dnę (artretyzm) oraz gościec (reumatyzm) mięśniowy i, wreszcie, cukrzycę jakoteż inne cierpienia, powstające na tle wadliwej przemiany materji.

Bóle głowy pochodzenia nerwowego.

Względnie często spotykamy się w gabinecie lekarskim ze skargami na bóle głowy, których źródłem jest neurastenja albo histerja. Rozpoznanie właściwego tła cierpienia wymaga dokładnego badania cielesnego, a przedewszystkiem psychicznego. Większą jeszcze czujność nakazują bóle głowy, zwiastujące chorobę umysłową. W ostatnich wypadkach stają się one nieraz bardzo gwałtowne.

Na szczególną uwagę zasługują bóle głowy, spowodowane nowotworami mózgu. Wczesne rozpoznanie tej groźnej choroby pozwala na skuteczne jej zwalczanie przedewszystkiem za pomocą zabiegu chirurgicznego. Spóźnione wykrycie choroby czyni sytuację niemal beznadziejną. Dlatego też występowanie gwałtownych bólów głowy w wieku późniejszym u osób, które dotąd nigdy nie cierpiały na migrenę lub wogóle nie doznawały jakichkolwiek bólów głowy, nie może być lekko traktowane, a winno być badaniem lekarskiem wyjaśnione wszechstronnie i bez reszty.

Na nowotworach mózgu, jako na jednem z nerwowych źródeł bólu głowy, zatrzymamy się. Dalsza wędrówka w ponurą dziedzinę chorób mózgowych byłaby zbyt uciążliwa i nużąca dla czytelnika. Należy coś pozostawić i dla specjalistów... Niechaj więc już sami pamiętają o takich możliwościach, jak cierpienia mózgu syfilityczne i metasyfilityczne (m. in. porażenie postępujące), ropnie mózgu, zapalenia opon mózgowych i t. d. i t. d... Nad wszystkiemi temi, tak różnemi chorobami, powiewa jeden wspólny sztandar, któremu na imię ból głowy. Smutny sztandar, zatknięty na własnej szyi...

Narządy, sąsiadujące z mózgiem.

Zamiast o mózgu, pomówmy lepiej o jego sąsiadach, których choroby nieraz odezwać się mogą przykrym bólem głowy. Choroby te nie tyle są groźne, ile przykre ze względu właśnie na łatwość alarmowania, dokuczania mózgowi, który mają tuż pod ręką...

Mamy na myśli choroby oczu, nosa oraz t. zw. jam dodatkowych, umiejscowionych w różnych okolicach czaszki. A zatem wady refrakcji i akomodacji (źle dopasowane szkła), polipy, przerost śluzówki, ropnie jam dodatkowych i t. p. — wszystko to są ukryte źródła, które rozmaitemi dróżkami dokuczyć potrafią, i to w sposób aż nazbyt dostateczny — głowie.

Z krótkiego przeglądu, jakiego powyżej dokonaliśmy, jasno wynika, że to, co się za bólem głowy kryje, jest czemś niezwykle różnorodnem i skomplikowanem. Cała niemal powódź wszelakich możliwości przepływa przed oczami badającego lekarza. Wyłowić i uchwycić w niej czynnik właściwy, ściśle odpowiadający danemu wypadkowi, to jest zadanie trudne, odpowiedzialne, ale zarazem i wdzięczne djagnostyki neurologicznej.

Dr. L. Lipszowicz.

Skąd pochodzi żółtaczka?

Gdy człowiek żółknie, oznacza to chorobę wątroby. Fakt ten ogólnie jest znany, lecz nie wszystkim wiadomo, w jaki sposób powstaje żółtaczka. Należy także pamiętać, iż cały inny szereg chorób w rezultacie sprowadza żółtaczkę. Zatrzymajmy naszą uwagę na tym temacie.

Żółtaczka nieżytowa.

Zdarza się niekiedy, iż człowiek nagle żółknie. Przed paru dniami zapadł na żołądek, czuł bóle w okolicy dołka, język miał obłożony, mdłości mu dokuczały, skarżył się na obstrukcję lub naodwrót: na rozwolnienie. Nagle chory żółknie Żółtaczka pokazuje się przedewszystkiem na białkach oczu, dopiero później występuje żółtość skóry.

W pierwszych dniach żółtaczka jest tak słaba, iż tylko skrupulatne oko lekarza jest w stanie ją dojrzeć. Powoli jednak zaczyna ona się potęgować. Pacjent uskarża się na bóle głowy i wątroby.

Powstanie choroby tłomaczy się następującemi względami. Chory przed paru dniami przechodził nieżyt żołądkowy. Infekcja, tkwiąca poprzednio w żołądku lub w górnej części jelit przeniosła się do wątroby. Ażeby zrozumieć przebieg tego procesu, należy uprzytomnić sobie, iż wątroba wylewa żółć z woreczka żółciowego do dwunastnicy przez specjalny przewód, który zowie się przewodem żółciowym.

Teraz staje się jasnem, iż infekcja, znajdująca się w żołądku lub dwunastnicy, przenieść może się z łatwością przez przewód żółciowy do wątroby. W przewodzie tym wytwarza się stan zapalny, zostaje on zapchany śluzem, żółć nie przepływa do jelit. Zatrzymuje się ona w wątrobie; wsiąka w krew, a chory zapada na żółtaczkę. Żółtość wyglądu jest zatem rezultatem przesiąkania żółci do krwi.

Żółtaczka nieżytowa w ogólności ma przebieg łagodny. W ciągu 1—2 tygodni chory powraca do zdrowia. Podczas choroby pacjent winien znajdować się w łóżku i stosować lekką djetę (nie jadać mięsa, ani tłuszczów, mało mleka). Środek przeczyszczający jest tu bardzo wskazany. Na wątrobę kłaść ciepłe kompresy.

Żółtaczka z innych przyczyn.

Żółtaczka może mieć jednak i inne podłoże. Najbliższą przyczyną mogą okazać się kamienie żółciowe. Kamyk taki może przedostać się do przewodu żółciowego, tamuje przelew żółci, która przenika wtedy do krwi.

Czytelnik zadać może pytanie, czemu nie spotykamy żółtaczki u wszystkich chorych na kamienie żółciowe? Odpowiedź jest prosta. Kamienie znajdują się wtedy w woreczku żółciowym. U niektórych chorych kamienie prześlizgują się przez przewód żółciowy, czasem przechodzą do jelit i ze stolcem wydostają się nazewnątrz organizmu. W niektórych wypadkach zatrzymują się jednak w przewodzie żółciowym i zaczopowują przejście, a wtedy trzeba dokonać operacji, która polega na otworzeniu przewodu żółciowego i usunięciu zeń kamieni.

Rak wątroby, albo choroba żołądka też mogą przyczynić się do zamknięcia przewodu żółciowego. Rak wywiera ucisk na przewód żółciowy, który nie jest wtedy dostatecznie rozwarty. Żółtaczka i w tym wypadku objawia się nazewnątrz.

Istnieje choroba, wywołująca powiększenie wątroby, znana pod nazwą *marskość wątroby*. Podczas jej trwania chory cierpi na silną żółtaczkę. Także kiła wątroby sprowadza często objawy żółtaczki.

Dziedziczna żółtaczka.

Wkońcu zatrzymam się na żółtaczce dziedzicznej, której nazwa pochodzi stąd, iż zdarza się ona u najbliższych krewnych chorego. Występuje ona w wieku bardzo wczesnym. Żółtaczka w tym wypadku nie pochodzi od schorzenia wątroby, lecz przyczyną jej są czerwone ciałka krwi. Gdy poddamy badaniu krew takich chorych, okaże się, iż czerwone ciałka jego krwi różnią się od normalnych: są one słabiej zabarwione, mają mniejszą zdolność witalną i ulegają łatwo rozpadowi. Żółtaczka chorego objaśnia się tem, że we krwi jego wytwarza się barwnik zwany bilirubiną i znajduje się w niej w dużej ilości, szkodząc tem czerwonym ciałkom krwi.

Medycyna leczy ostatnio te przypadki przez wycięcie śledziony — zabieg ten przywraca im zdrowie w zupełności.

Dr. M. Leński.

Dyfteryt — wróg dzieci i matek

Każda matka pełni w pewnej mierze rolę lekarza — jest to i źle i dobrze. Źle — jeśli hoduje na głowie dziecka okazały kołtun, bo w razie jego usunięcia „choroba rzuci się na oczy“, źle, jeśli w przypadku zapalenia wyrostka robaczkowego na własną rękę aplikuje końską dawkę rycyny, źle, jeśli sprzeciwia się zarządzeniom lekarza, twierdząc — przy gardle dziecka wytapetowanemi błonami dyfterytycznemi — że choroba „jest z żołądka“, źle jest... możnaby w nieskończoność wyliczać przykłady jaknajlepszych chęci w groźnym związku z ciemnotą, przesądami, brakiem uświadomienia. — Dobrze jest, jeśli matka nietylko spełnia swe zasadnicze zadanie — zapobiegawcze, zwiększając przez racjonalne wychowanie odporność dziecka, lecz także, rozumnie czuwając nad jego zdrowiem, umie zauważyć pierwsze objawy choroby i w porę zapewnia dziecku pomoc lekarza. Matka spełnia tu odpowiedzialną rolę strażnika, który rozpoznając w ciemności znane sobie zarysy zbliżającego się wroga, natychmiast organizuje obronę.

Ból gardła — to często dolegliwość dziecka zwalczana zwykle środkami domowemi. Czasem choroba wybucha nagle w groźnej postaci: dziecko czuje się ogólnie b. źle, gorączka szybko podnosi się do 40°, pojawia się dokuczliwy ból przy połykaniu.

Przerażona matka wzywa lekarza, ten rozpoznaje anginę, zaleca okład na gardło, płokania, lekarstwo przeciwgorączkowe — po 2-3 dniach gorączka ustępuje tak nagle, jak powstała. Pozornie groźny obraz odpowiada więc chorobie dość niewinnej — zwykłej anginie.

Czasem przeciwnie — potężny wróg kryje się pod niepozorną, nie budzącą obawy postacią. Dziecko czuje się przez kilka dni jakoś nieswojo — jest trochę zakatarzone, „coś“ mu tam w gardle trochę przeszkadza przy połykaniu; objawy te mijają bez leczenia albo po stosowaniu prostych środków domowych; — w pewien czas potem — w 2-3 tygodnie nagle zauważa się, że głos dziecka staje się nieco inny, stopniowo mowa przybiera charakter wyraźnie nosowy, przy jedzeniu płyny dostają się do nosa, czasem dziecko gorzej widzi, rzadziej występuje osłabienie rączki lub nóżki — czasem nagle powstaje osłabienie serca, w krót-

kim czasie prowadzące do śmierci. Wtedy dopiero przerażona matka wzywa lekarza, który staje wobec tego stanu choroby niemal bezradny: *wróg podstępnie wtargnął do organizmu i zajął pozycje nie do odebrania. To jest błonica* (dyfteryt): niewinna pozornie choroba gardła, przebiegająca prawie bez gorączki, bez bólu gardła lub z bardzo nieznacznem utrudnieniem połykania — czasem jedynym objawem jest katar; po pewnym czasie — wywołane przez jad błoniczy porażenie mięśni podniebienia, oczu, kończyn, serca.

Obejrzenie gardła w czasie niewinnych objawów lekkiej anginy, złego samopoczucia, powinno obudzić czujność: matka musi umieć obejrzeć gardło dziecka, by wiedzieć, kiedy niezbędna jest pomoc lekarza. A więc: dziecku zwróconemu twarzą do światła, przycisnąć w głębi łyżeczką język do dna jamy ustnej, kazać wypowiedzieć długie a. Należy wyraźnie, w pełnem świetle zobaczyć migdałki, łuki podniebienne (fałdy błony śluzowej biegnące pionowo przed i poza migdałkami), tylną ścianę gardła. Dziecko może nie odczuwać żadnych dolegliwości, a migdałki są już zaczerwienione, pokryte nalotami, usadowionemi niekiedy tylko w zagłębieniach migdałków — kryptach. *Naloty są barwy biało-szarawej* — od ropnych nalotów w zwykłej anginie różnią się tem, że *ściśle przylegają do podłoża*, nie dają się usunąć szpatułką, próby zdjęcia nalotu wywołują krwawienie.

Czasem na tym obrazie choroba kończy się — w innych przypadkach naloty powiększają się, zlewają, tworzą białawą błonę, pokrywającą szczelnie migdałki, łuki, sięgającą na podniebienie, schodzącą do krtani. Gorączka może być niewielka — przelotna, skokami — zwykle w granicach 37—38°.
Jeśli błony dyfterytyczne zajmują krtań, zatkanie górnych dróg oddechowych stwarza nagłe, groźne *niebezpieczeństwo uduszenia* się dziecka: oddech staje się szybki, wdech świszczący, twarzyczka sinieje — pojawia się na niej wyraz przerażenia: w tym stanie jedynym ratunkiem jest natychmiastowa pomoc lekarza — wprowadzenie rurki do krtani lub nacięcie tchawicy.

Niezawsze błonica wkrada się do organizmu pod postacią lekkiego niedomagania — czasem *atakuje jawnie*, lecz z taką gwałtownością i siłą, że obrona jest prawie niemożliwa: Dziecko jest blade, apatyczne, osłabione, głos cichy, bezdźwięczny, gorączka niezbyt wysoka, tętno nierówne. Naloty w gardle stają się zielonawo-czarne, rozpadają się; po ich odpadnięciu pozostają nieregularne owrzodzenia o brudnem dnie. Z gardła wydobywa się przykry, słodkawy zapach. Nawet właściwe leczenie niezawsze w tych przypadkach może uratować dziecko.

Jedynem lekarstwem, które w lekkich pozornie przypadkach błonicy chroni przed groźnemi powikłaniami, a w cięższych postaciach choroby — przed bezpośredniem niebezpieczeństwem śmierci jest surowica przeciwbłonicza. *Roux, Yersin, Behring* — należy znać nazwiska ludzi, którym zawdzięczamy tę jedyną skuteczną broń w walce z potężnym wrogiem. *Surowica musi być wstrzyknięta jaknajwcześniej — każdy dzień zwłoki zmniejsza nadzieję wyzdrowienia.*

Każda matka winna z powyższego zapamiętać: błonica może opanować organizm wywołując początkowo objawy bardzo lekkiej anginy — czasem występuje odrazu w bardzo groźnej postaci. Niewielki ból gardła z osłabieniem może zapowiadać znacznie cięższą chorobę, niż anginę z gorączką do 40 stopni, budzącą największy niepokój.

Obejrzenie gardła dziecka i w razie stwierdzenia nalotów zasięgnięcie rady lekarza umożliwia w większości przypadków uratowanie dziecka przez natychmiastowe wstrzyknięcie surowicy. Są jednak tak ciężkie postaci tej choroby, że i surowica zawodzi.

Na zakończenie — wiadomość pocieszająca. Istnieje próba, która pozwala stwierdzić, czy dane dziecko jest wrażliwe na błonicę, czy zapadnie na tę chorobę w razie zetknięcia się z zarazkiem.

Dzieci wrażliwe umiemy dziś uodparniać, stosując specjalne szczepienia — dzieci szczepione chorują rzadko na błonicę, jeśli zapadają, to choroba ma przebieg zupełnie łagodny.

Trudno uwierzyć — a jednak matki naogół niechętnie odnoszą się do szczepień ochronnych, boją się tego niewielkiego zabiegu, który daje im zupełną przewagę nad wrogiem. Z chwilą, gdy szczepienia ochronne przeciw błonicy staną się tak popularne i same przez się zrozumiałe, jak szczepienie przeciwospowe — błonica przestanie być groźna.

Dr. Mira Meinster.

Wpływ zawodu i pewnych przyzwyczajeń na stan jamy ustnej i uzębienie

Kwestja uzdrowienia pomieszczeń, w których zmuszeni są pracować robotnicy, jest dotychczas jeszcze otwartą i w praktyce częstokroć możemy skonstatować, jaki wielki wpływ mają niehigjeniczne warunki i prymitywne sposoby pracy na zdrowotność mas pracujących.

Fakt powyżej wymienionego ujemnego wpływu jest już oddawna znany w medycynie ogólnej, chciałbym jednak zaakcentować niedomogi uzębienia jamy ustnej w związku z najrozmaitszymi zawodami, nietylko bowiem brak specjalnej pielęgnacji, lecz wiele innych przyczyn zgubnie działa na uzębienie, rezultatem czego już w młodym wieku zęby słabną i wypadają.

Pozwolę sobie dla ilustracji przytoczyć szereg przykładów, które naocznie we własnej praktyce napotkałem; tak robotnicy, zatrudnieni w fabrykach cukierniczych i czekoladowych, ciągle wdychają cukrowy pył, który pożera emalję i stykając się z zębiną doprowadza do zupełnej utraty naturalnego koloru, niszcząc po pewnym czasie w zupełności zęby.

Kwasy, z któremi często mają do czynienia robotnicy najrozmaitszych gałęzi przemysłu, a mianowicie: a) wyroby mydlarskie, b) aptekarskie, c) chemiczne i t. p. mają wybitnie zgubny wpływ na zęby i już przy słabem ich działaniu te ostatnie stają się nadwrażliwemi na najsłabsze wahanie temperatury i na wpływ kwaśnego, słodkiego, czy też słonego pokarmu; najlżejsze zetknięcie się takich zębów z tego rodzaju pokarmami wytwarza męczący ból znikający tylko po zupełnem zakończeniu się procesu martwicowego.

Co się tyczy robotników, pracujących w warsztatach metalurgicznych, to u takowych zęby, dzięki całemu szeregowi tlenków zostają pokryte szczelnie osiadającym zielonym osadem, który pozostaje przez dłuższy czas nawet po przerwie pracy zawodowej i może służyć, jako charakterystyczny objaw poprzedniego zatrudnienia; osad ten pozostaje na skutek znajdującego się w atmosferze fabrycznej mnóstwa drobnych niedostrzegalnych cząstek pyłu metali, przedostającego się przy utlenieniu na emalję.

Szczególnie takim patologicznym procesom ulegają siekacze i kły, jako najbardziej narażone na zetknięcie się z pyłem fabrycznym.

Charakterystyczne wczesne zużycie i nierówność siekaczy często spostrzegałem wśród szewców, trzymających w zębach ćwieki, albo wyciągających dratwy zę-

bami przy jej osmołowywaniu i rymarzy, zazwyczaj, trzymających podczas pracy gwoździe, lub druciki, co przeszło u nich w przyzwyczajenie, zastępujące im poniekąd trzecią rękę.

Zazwyczaj, chcąc wydostać znajdujący się w jamie gwóźdź lub szpilkę, robotnicy wysuwają je końcem języka, wycierając w ten sposób z biegiem czasu końce siekaczy.

Często też półksiężycowate zęby przednie możemy zauważyć wśród tapicerów i stolarzy.

W hutach szklanych podczas wydmuchiwania szkła dla nadania mu odpowiedniej formy, robotnicy używają rurek żelaznych częstokroć zaopatrzonych w końce miedziane: rurki te robotnicy trzymają zębami i obracając je podczas wydmuchiwania w różnych kierunkach, dzięki ciągłemu tarciu o siekacze, niszczą je, nadając im dziwaczną ukośną formę.

U zecerów, drukarzy i pracowników pokrewnych gałęzi, wdychających podczas pracy pył ołowiowy stwierdzić możemy szary osad w postaci półokrągłych obwódek na dziąsłach, a to wskutek nawarstwienia się tlenku ołowiowego, względnie dalszego produktu reakcji chemicznej siarczku ołowiu.

Robotnicy w fabrykach, używających do produkcji fosfór (naprzykład w fabrykach zapałek) narażają swe tkanki na t. zw. fosforową martwicę.

W atmosferze oparów fosforowych w szybkiem tempie rozwijają się oznaki zapalenia okostnej szczęki, w następstwie czego zęby ulegają próchnicy i następowemu wypadaniu, wytwarza się ropienie i nieprzyjemny zapach z jamy ustnej.

Podobne stosunki zaobserwować możemy i przy wdychaniu pary rtęciowej.

Nie pozostają też bez zmiany zęby krawcowych, modystek, gorseciarek i tp. odgryzających nitki, lub trzymających igły w zębach, również u pracowników piekarskich, zatrudnianych przy piecach o wysokiej temperaturze, nieraz przechodzących od jednego do drugiego pieca, pijących przy pracy zimną wodę — wszystko to ma ujemny wpływ na uzębienie, zarówno jak i na samą emalję.

Zawód muzyków, trzymających instrumenta w ustach, klarnecistów i podobnych — również nie pozostawia bez śladu uzębienia tych osób.

U szlifierzy masy perłowej zauważymy ostry osteomielitis.

Pomijając pracę zawodową, cały szereg przyzwyczajeń wpływa podobnież na stan zdrowotny uzębienia.

Częste trzymanie ołówków w zębach nałogowo stosowane przez rysowników, bądź nauczycieli powoduje wykrzywienie, bądź ścieranie zębów.

Toż samo i palenie fajki, stałe używanie wykałaczek, stałe żucie twardszych przedmiotów, liczenie pieniędzy, klejenie marek zapomocą dotyku palców do jamy ustnej — wszystko to niepotrzebnie niszczy nasze uzębienie i szkodzi jamie ustnej.

Sądzę, że wystarczająca ilość przykładów nasunąć powinna nam plany usunięcia tego zła. Należałoby wprowadzić w życie środki zapobiegawcze w postaci masek ochronnych, respiratorów, bind i t. p., któreby podczas pracy zawodowej ochraniały jamę ustną od wpływów zewnętrznych, wydzielin chemicznych w pewnych fabrykach i warsztatach.

Ucisk mechaniczny na uzębienie i jamę ustną wywołany przez przedmioty w ustach, wypełniających rolę trzeciej ręki, należałoby usunąć przez zaopatrzenie robotników w odpowiednie przyrządy, rekompesujące tę trzecią rękę.

Jeżeli życie zaś, czy to przez nałóg, czy przez brak udoskonaleń zmusza do trzymania czasami pewnych przedmiotów w ustach (fajka, dmuchawki w hutach szklanych i t. p.) należałoby je pokrywać miękką powłoką, bądź gumową, bądź z innego materjału zabezpieczającego zęby od ścierania i innych ujemnych wpływów.

Wogóle więc trzebaby uzdrowić warunki pracy w fabrykach i warsztatach, jednocześnie rozpowszechniając wśród szerokich mas popularne broszurki ulotne, organizując cykl odczytów z przezroczami, wogóle propagując usunięcie tych wad przy pomocy prasy codziennej.

Sądziłbym, że ze szczególniejszym apelem w tej sprawie należałoby zwrócić się do kolegów, ordynujących w Ubezpieczalniach Społecznych, jako najczęściej stykających się ze sferą robotniczą.

Lek. dent. M. Abramowicz

Kiedy możliwość zajścia w ciążę jest najmniejsza?

„Chcę żyć pełnią życia, nie chcę hamować swych najżywotniejszych popędów“ — mówi współczesna kobieta — „nie mogę i nie chcę mieć teraz dziecka. Ciąża, poród, dziecko zbyt silnie wpłyną na moje życie, by stać się to mogło niezależnie od mojej woli, siłą przypadku.

Moja praca zawodowa, działalność społeczna, dążenie do pewnych, wytkniętych celów nie mogą zostać zepchnięte na plan ostatni — położenie materjalne nie pozwoli mi stworzyć warunków, sprzyjających rozwojowi dziecka — nie mogę mieć dziecka ze względu na zły stan zdrowia — nie chcę, by ten mężczyzna był ojcem mego dziecka, chociaż go na swój sposób kocham“ — tym rozmaitym głosom kobiecym wspólny jest zasadniczy motyw — przyjścia na świat dziecka musi być uzależnione od woli ludzi, współżyjących ze sobą — przedewszystkiem od woli kobiety.

Życie wykazuje, że niezależnie od rozważań teoretycznych postulat ten naogół jest spełniany — sposoby jednak podporządkowania sprawy zapłodnienia woli człowieka są jednak niedoskonałe; jeśli zaś dochodzi do ostatecznej konieczności — przerwania niepożądanej ciąży — kobieta musi płacić krzywdzący ją haracz. Środki ochronne, zapobiegające zajściu w ciążę, rozpowszechniają się coraz bardziej, żaden jednak nie jest wolny od stron ujemnych.

Wszelkie środki zapobiegawcze byłyby zbyteczne, gdyby się okazało, że słuszność mają dwaj uczeni, Knaus i Ogino.

Według Ogino i Knausa są określone dni, w których kobieta może zajść w ciążę — w pozostałych dniach zajście w ciążę nie jest możliwe — istnieje więc *okresowa fizjologiczna niepłodność*. Jakież to są dni i jakie uzasadnienie?

Jak wiadomo, organizm kobiety w czasie dojrzałości płciowej przechodzi okresowe zmiany, które uzewnętrzniają się miesiączką, występującą prawidłowo co 28 dni. Podstawowym procesem, który pociąga za sobą łańcuch dalszych zmian, jest okresowe (raz na 4 tygodnie) dojrzewanie jajeczka. W każdym z 2 jajników kobiety już w chwili jej przyjścia na świat, znajduje się zapas — tysiące jajeczek, których część w ciągu lat dojrzałości płciowej dojrzeje.

Między 14-ym a 16-ym dniem okresu międzymiesiączkowego odbywa się owulacja, to znaczy: pęcherzyk, zawierający dojrzewające jajeczko pęka, jajeczko wypada z jajnika, dostaje się do jajowodu i tędy do macicy.

Więc raz na cztery tygodnie mniejwięcej w połowie cyklu miesiączkowego (w 12—16 dni przed przyjściem następnej miesiączki) w narzędzie rodnym kobiety znajduje się dojrzałe jajeczko, gotowe do zapłodnienia.

Człowiek powstaje, gdy połączy się jajeczko z plemnikiem, komórką, wytwarzaną przez gruczoł płciowy męski.

Jeśli w opisanym powyżej okresie w narządzie rodnym kobiety znajdzie się plemnik — znajduje tam dojrzałe jajeczko i cały zespół czynników sprzyjających zapłodnieniu. Jeśli zaś jajeczko nie ulegnie zapłodnieniu, zginie po kilku godzinach.

Z powyższych przesłanek łatwo wyciągnąć wnioski. Poczęcie oznacza: połączenie dojrzałego jajeczka z żywym plemnikiem. Dojrzałe jajeczko znajduje się w narządzie rodnym kobiety w określonych dniach, po t. zw. owulacji, niezapłodnione żyje kilka godzin. Jasne jest więc, że ani przed tym okresem, ani po nim jajeczka gotowego do zapłodnienia niema, stosunki płciowe wtedy nie prowadzą do poczęcia i ciąży. Okres płodności należy rozszerzyć ze względu na żywotność plemnika: dojrzałe jajeczko może znaleźć się w macicy między 12 a 16 dniem poprzedzającym następną kolejną miesiączkę, plemnik, wprowadzony w dwa — trzy dni wcześniej doczeka się przyjścia jajeczka. Tak więc *wg. Ogino i Knausa okres płodności przypada na dni: od 19—12 przed następną miesiączką.*

Stąd wniosek, że podczas miesiączki, w ciągu tygodnia następującego po miesiączce i m. w. 10 dni poprzedzających pojawienie się następnej miesiączki kobieta nie zachodzi w ciążę.

Czyżby więc sprawa zapobiegania ciąży była w tak prosty sposób rozwiązana?

Niestety, niecałkowicie. Prawa Ogino-Knausa słuszne są tylko dla kobiet o regularnym cyklu miesiączkowym, to zn. 28-o dniowym. Przytem nawet u kobiet regularnie miesiączkujących ewolucja — chociaż przeważnie, jednak nie zawsze przypada na owe określone dni — niespodzianki i zawody są więc możliwe. Niewątpliwie jednak można powiedzieć, *że szczególnie pomyślne warunki dla zajścia w ciążę istnieją w ciągu m. w. tygodnia, w 19—12 dni przed datą następnej miesiączki, w pozostałych dniach okresy miedzymiąsiączkowego zajście w ciążę jest mało prawdopodobne, chociaż możliwe.* *Dr. M. Turska.*

Niemoc padająca... (Epilepsja)

Jest piękne, wiosenne przedpołudnie. Święto. Każdy, korzystając z kilku wolnych chwil, chce je spędzić na świeżem powietrzu. Słońce i powietrze! Cóż może być lepszego dla zmęczonego całotygodniową pracą mieszczucha. Oto minie parę jeszcze tygodni i zacznie się wędrówka do miejscowości podmiejskich. Tymczasem tłumy spacerowiczów wypełniają parki, aleje, ogródki... Wszędzie gwarno, wesoło, na wszystkich twarzach uśmiech, uśmiech, który potrafi wywołać jedynie czarodziej — słońce!

Jestem również w alejach; ocieram się o rozbawiony tłum: setki, tysiące obcych, a jednak bliskich, wesołych twarzy. Czy ktoś z was pomyślał na spacerze o tem, jaka to potężna siła porusza temi złożonemi maszynami, jakiemi są ludzie? A siłą tą jest chęć życia, korzystania z niego, czerpania tego co może dać najlepszego i najpiękniejszego. — Tysiące mózgów wydaje rozkazy, wysyłając je w najdalsze okolice ustroju ludzkiego, wzdłuż drutów — nerwów, tysiące serc pędzi krew tętnicami... I tak ciągle, bez przerwy, bez przerwy, aż kiedyś...

Lecz czyż warto zastanawiać się nad tem wszystkiem teraz, na spacerze, kiedy drzewa zielenią się, a w powietrzu pachnie wiosną.

Mijam Łazienki, przez które przelewają się setki ludzi.

Nagle uwagę wszystkich zwraca zbiegowisko. Wszyscy śpieszą w tę stronę, każdy chciałby wiedzieć co się właściwie stało. — Na ziemi, otoczony tłumem ludzi, leży mężczyzna lat około pięćdziesięciu, obok niego pochylona starsza pani ze łzami w oczach, bezradna... Mężczyzna ma siną twarz, jest widocznie nieprzytomny, ze skrzywionemi ustami, ze skroni z małej ranki (uderzył się pewnie padając) sączy się krew. Kobieta, drżącemi rękami stara się rozpiąć kołnierzyk chorego — ubranie w nieładzie. Od czasu do czasu ciałem chorego wstrząsają silne drgawki, język zaciśnięty między zębami, na ustach piana. Nieszczęśliwy wybrał się widocznie na spacer, ale choroba czyha wszędzie i oto musiała go dosięgnąć właśnie tam, w alejach w piękny wiosenny dzień!

W takim wypadku pierwszą rzeczą, niezależnie od istoty cierpienia jest umożliwienie choremu prawidłowego oddychania, udostępnienie dopływu jaknajwiększej ilości powietrza. Rozpiąć ubranie, pasek, zdjąć kołnierzyk; jeśli podobny wypadek ma miejsce w domu, należy otworzyć okno i chorego wraz z łóżkiem do niego przysunąć. Pamiętać należy o jednej, bardzo ważnej w takich razach rzeczy: jeśli chory ma twarz czerwoną lub siną, co oznacza przekrwienie mózgu, nadmiar krwi w naczyniach krwionośnych mózgowych, należy go ułożyć w ten sposób, aby głowa była b. wysoko t. j. tak, by krew znalazła odpływ do naczyń krwionośnych jamy brzusznej; jeśli natomiast twarz jest blada, czasami bywa zupełnie biała, „jak papier“ to wówczas układamy chorego tak, aby głowa znalazła się niżej od reszty ciała. Twarz blada świadczy o niedostatecznem ukrwieniu mózgu, co stanowi istotę t. zw. omdlenia. Pamiętając o tych 2-ch przykazaniach okażemy naprawdę właściwą „pierwszą pomoc“ choremu.

A teraz wróćmy do naszego chorego. Podkładamy choremu pod głowę palto, rozpinamy kołnierzyk i pasek, twarz staje się nieco bledszą. U człowieka w tym wieku należy przedewszystkiem myśleć o t. zw. udarze mózgowym, apopleksji. Z wiekiem bowiem tętnice, te elastyczne rurki doprowadzające krew do najdalszych okolic ciała ludzkiego, zatracają swoją sprężystość i stają się kruche. Miernikiem sprężystości tętnic jest zgrubsza biorąc, ciśnienie krwi. Oczywiście ciśnienie krwi zależy również od szeregu innych czynników, psychicznych, pracy serca itp. Jak już wyżej wspomniałem, tętnice stają się kruche, co dzieje się naskutek odkładania się w nich różnych szkodliwych soli i następuje zwapnienie czyli miażdżyca. Na sprężystość tętnic wywierają szkodliwy wpływ również i inne czynniki jak: kiła, zatrucie (alkohol, ołów), choroby zakaźne, różne choroby krwi (niedokrwistość) oraz urazy. Tętnice mózgowe jako specjalnie delikatne, łatwiej ulegają uszkodzeniu, wtedy krew wylewa się do tkanki mózgowej i człowiek pada jakby piorunem rażony — nazywamy to apopleksją albo udarem mózgowym. Toteż należy po czterdziestym roku życia, wtedy, kiedy proces zwapnienia tętnic się rozpoczyna, kontrolować ciśnienie krwi i trzymać się zalecanej przez lekarza djety. Normalnie ciśnienie krwi człowieka zdrowego powinno wynosić tyle, ile wiek badanego plus 100 t. j. mniej więcej tyle, ile wynosić ma wzrost w stosunku do wagi. Podwyższone ciśnienie krwi usposabia do udaru mózgowego, gdyż wysoka fala krwi atakuje osłabione ściany tętnic. Do apopleksji przyczynia się ciężki wysiłek fizyczny, podniecenie oraz nadużycia płciowe i alkohol. Przed napadem chorzy często miewają niedomagania ogólne, zawroty głowy. Atak występuje nagle. Chory często oddaje kał i mocz, jest nieprzytomny, pozornie jakby martwy. Czasem występują drgawki. Po okresie 1—2 dniowym mija okres ostry i pozostają skutki napadu w postaci paraliżu, zaburzeń mowy, wykrzywienia twarzy i t. p. — Różne bywa zejście napadu: czasem pozostawia tylko

nieznaczny ślad, innym znów razem kończy się śmiercią rażonego.

W naszym przypadku chory ma bardzo silne drgawki, jest coprawda siny, ale ma pianę na ustach, a pozatem, jak to wynika z opowiadania żony, napad taki miał również miejsce przed miesiącem i minął, nie pozostawiając po sobie żadnego śladu. Lekarza po pierwszym napadzie nie radzono się — ciężkie warunki materjalne na to nie pozwalają. I tak też bywa: biedak dopiero wtedy zwraca się do lekarza, kiedy stan jego jest już taki, że pomóc bardzo trudno, albo wogóle nic już zrobić nie można... Myślę i o tem, że nasz pacjent mógł zemdleć z głodu i wycieńczenia. Lecz wtedy nie byłoby drgawek, a i wygląd jego nie świadczy aż o takim stopniu wyczerpania, które może doprowadzić do zemdlenia. A więc musimy myśleć o czemś innem. O jakiejś chorobie, która daje powtarzające się napady, połączone z drgawkami i utratą przytomności. Bywa czasami atak drgawek z utratą przytomności po upiciu się alkoholem. W naszym przypadku jesteśmy pewni, że pacjent był trzeźwy. Przecież zaledwie kilka minut temu spokojnie przechadzał się w towarzystwie żony! — Tymczasem atak minął. Chory otworzył szeroko oczy i zdziwionym wzrokiem patrzy na otaczający go, ciekawy sensacji, tłum. Nic nie pamięta. Nie wie nic o tem, że stracił przytomność, że miał drgawki. Ujmując żonę za rękę pyta cichym głosem, co się stało. A więc jestem już zupełnie pewien. Byliśmy świadkami typowego napadu padaczki (epilepsji). Taki typowy t. zn. duży napad trwa do pięciu minut, jak w naszym przypadku i występuje nagle, albo po okresie zwiastunów. Zwiastuny te są zawsze jednakowe u tego samego chorego: mogą występować w postaci podniecenia, zaburzeń przewodu pokarmowego, napadu strachu, drgań poszczególnych mięśni i t. p. Są epileptycy, którzy już na kilka minut przed napadem przeczuwają jego nadejście i, przy pomocy zaleconych przez lekarza środków, mogą mu zapobiec.

Często zamiast typowego t. zn. dużego napadu następuje napad mały lub tylko wykładniki padaczki. Napad mały polega na krótkotrwałej utracie świadomości, połączonej z nieznacznemi drgawkami lub bez nich. Po przejściu napadu chory wraca do swoich normalnych czynności.

Wykładniki padaczki polegają na długotrwałych zamroczeniach, podczas których chorzy mogą dopuścić się różnych wykroczeń lub też są bardzo podnieceni i mają liczne halucynacje i urojenia. Prawdziwe duże napady występują przeważnie u ludzi w wieku powyżej 40 lat. Przyczyny właściwej tego cierpienia niestety dotychczas jeszcze nie zdołano wyjaśnić. Rozpoznanie tej choroby może być postawione tylko przez lekarza, który był naocznym świadkiem napadu. Napad wygląda naogół tak, jak w naszym przypadku.

Chory traci przytomność i pada opanowany drgawkami, często przygryza język, oddaje mocz i kał, twarz przybiera czerwono-siną barwę, z ust toczy się piana, czasami krwawa (wskutek skaleczenia przygryzionego języka). Po napadzie chory zapada w głęboki sen. Napad trwa krótko, najwyżej 5 minut.

Często można napad histeryczny przyjąć za napad epileptyczny. Ale po napadzie histerycznym chory pamięta o tem co go poprzedzało, napad trwa długo, a najważniejsze, histeryk „szuka miejsca", gdzie ma się napad zacząć, przy epilepsji natomiast napad może być wszędzie (na ulicy, na dachu i t. p.). Leczenie tej choroby należy przeprowadzać pod ścisłą kontrolą lekarza i w każdym przypadku utraty przytomności lub drgawek niezwłocznie radzić się lekarza.

Tymczasem tłum ludzi, zebrany dookoła naszego chorego, rozchodzi się. Chory jeszcze nawpół przytomny, umieszczony zostaje w dorożce i w towarzystwie żony udaje się do domu. — Znów jestem pochłonięty przez falę ludzi, która ominąwszy, jak fala morska napotkaną chwilowo na swej drodze przeszkodę, toczy się dalej... Ludzie śmieją się, żartują, nikt nie pamięta, że przed chwilą tu w Alejach byliśmy świadkami jednej z licznych tragedji ludzkiego życia. Życie toczy się naprzód. W laboratorjach, klinikach, szpitalach tysiące uczonych-lekarzy w walce z chorobami krok za krokiem zwyciężają tajemnicę nieznanego...

Dr. S. Guzman.

Nagość jako czynnik wychowawczy

I. Ciało ludzkie, które stało się „mięsem"...

Właściwy stosunek do nagości ustalić się może dopiero po przezwyciężeniu pewnych nawyków, w których tkwi Europa od wielu lat dziesiątków, ściślej mówiąc — od XIX tego wieku, kiedy to ruch religijny, zdążający do uwięzienia ciała w ubraniu, osiągnął swój cel ostateczny. Z tą właśnie chwilą charakter religijny osłaniania ciała ludzkiego coraz bardziej traci na sile, temniemniej jednak zdecydowanie negatywny stosunek do nagości głęboko przenika do psychiki szerokich mas ludności, stając się jej integralną częścią składową. Przekazywany z pokolenia w pokolenie, stanowi niewątpliwie czynnik potężny, o którego pochodzenie nikt już nie pyta, ale z którym każdy liczyć się musi, albowiem nie da się on usunąć drogą zwykłego rozumowania. I wszystko jedno, czy jesteśmy zwolennikami czy też przeciwnikami nagości, nic nie wskóramy słowem, natomiast wszystko uczynić będziemy mogli czynem, długotrwałą, konsekwentną walką. Walka ta sprowadza się do wprowadzenia w życie pewnych przyzwyczajeń. Twierdzimy, że podobnie jak oko europejskie przyzwyczaiło się w ciągu długiego czasu widzieć zamiast skóry i kształtów ludzkich — taki czy inny krój ubrania, taki czy inny kolor tkaniny, — zdoła też sczasem przyzwyczaić się do patrzenia bezpośrednio na ciało, wyzwolone ze wszelakich wymyślnych osłonek. Oczywiście, o ile uzna zamianę taką za wskazaną i celową...

Ale wróćmy przedewszystkiem do obecnego stanu rzeczy, w którym nagość beznadziejnie zatraciła swoją rację bytu, wyparta z codziennego życia. W chwilach wyjątkowych, gdy wypływa z mroku, w którym została pogrążona, nabiera całkiem specyficznego zabarwienia. To rzecz dla przeciętnego europejczyka najzupełniej oczywista i niedwuznaczna: z chwilą, gdy nagość jawi się przed obcym wzrokiem, oznajmia tem, że jest uległa i oddaje się w ręce patrzącego. Inaczej nie śmie się pokazać, *nie ma po co się pokazać...*

Tu właśnie tkwi nieporozumienie dominującego dziś poglądu na zjawisko nagości. Nie jest to pogląd wyrozumowany, nie można też zbytnio winić mężczyzny, który całkiem szczerze się przyznaje, że nagie ciało kobiece działa nań prowokująco, pobudza go do bardziej lub mniej opanowanej agresywności seksualnej. Powtarzamy, negatywny stosunek do nagości człowieka trzymającego się w karbach lojalności do otoczenia, wynika nie z przemyślenia i jasnej świadomości rzeczy, a raczej z motywów natury podświadomej, ściślej mówiąc z tych pokładów psychiki, gdzie panują odruchy, kształtowane przez dziesięciolecia i stulecia.

Głęboki odruch psycho-fizyczny, jaki dokonywa się w europejczyku na widok nagości płci odmiennej, przyrównaćby można do t. zw. odruchów warunko-

wych, zjawisk, na które zwrócił uwagę świata genjalny fizjolog Pawłow. Jak wiadomo, badania swe wspomniany uczony przeprowadził na psach, a doty czyły one zjawiska napozór drobnego, a mianowicie, wydzielania śliny. Proces ten w zwykłych warunkach dochodzi do skutku wtedy, gdy jedzenie dostaje się do pyska zwierzęcia. Wtedy to pod wpływem pokarmu zostają podrażnione bardzo czułe aparaty, założone w jamie ustnej, t. zw. zakończenia nerwowe, stąd bodźce płyną, jak elektryczność po przewodnikach, wyżłobioną wiekami drogą nerwową, t. zw. nerwami czuciowemi do stacji centralnej w mózgu, który nazywamy ośrodkiem ślinotokowym, i, wreszcie, energja, która wyzwala się w ostatnim punkcie, dociera za pośrednictwem specjalnych nerwów, nazywanych nerwami ruchowemi, do gruczołów ślinowych, pobudzając je do wydzielan'a śliny.

Zjawisko, które opisaliśmy odbywa się bez udziału świadomości, a właściwie mimo jej udziału, jako proces samoistny, zależny w zupełności od zgóry założonego w organiźmie skompl'kowanego aparatu nerwowego. Wobec tego, że jest ono odpowiedzią na pewne bodźce zewnętrzne, nazywamy je odruchem, a że dochodzi do skutku stale, ilekroć do pyska głodnego zwierzęcia dostanie się pokarm, określamy je jako odruch bezwarunkowy.

Ale nietylko bezpośrednie zetknięcie pokarmu z czułą śluzówką jamy ustnej spowoduje ślinotok. Ślina wydziela się już na sam widok jedzenia, talerza, człowieka, który przynosi pokarm i t. p. Również i wrażenia słuchowe, skojarzone w czasie z okresem karmienia zwierzęcia, wywołują wydzielanie śliny, jak to niezbicie stwierdzone zostało na drodze licznych i żmudnych badań. I wreszcie, ślinę sprowokować można jakimkolwiek dowolnym bodźcem, nic nawet wspólnego nie mającym z procesem jedzenia, jak naprzykład dźwiękiem dzwoneczka i t. p. Wystarczy jedynie, by dane zjawisko sprzęgnięte było w czasie z okresem karmienia, powtarzając się w tych specjalnych okolicznościach wielokrotnie. Istnieje jeszcze jeden warunek, by wydzielan'e śliny odbywało się stale pod wpływem „wyuczonych" znaków, wrażeń rozmaitego rodzaju. Mianowicie chodzi o to, by za każdym razem do pyska zwierzęcia dostawał się jednak po pewnym czasie ten bodziec, który bezpośrednio drażni zakończenia nerwowe jamy ustnej, to znaczy pokarm. Jeżeli tego nie uczynimy, to zwierzę przestanie sczasem reagować śliną na różne zjawiska, które w jego „świadomości" skojarzone zostały z procesem zaspakajania głodu. Te ostatnie stracą sens specyficzny, przestaną działać. To też odruch ślinotokowy, przez nie prowokowany, nazywamy odruchem warunkowym.

Otóż stan psycho-fizyczny, jaki powstaje w europejczyku na widok nagości, przyrównać można do odruchu warunkowego. Coś się mimowoli dokonywa w istocie ludzkiej, ogarnia ją niepokój, budzi wstrząs, który mąci świadomość, opanowując zarazem względnie wypierając wolę i przesłaniając wzrok, który zamiast kształtów widzi jeno „mięso", złe mięso, kuszące ślepia, ludzkie ślepia...

Jesteśmy dalecy od identyfikowania podniecenia seksualnego ze zjawiskiem ślinotoku. I jedno i drugie zjawisko można i należy traktować z całkowitym objektywizmem, spokojem i szacunkiem. Wszystko jest cudowne w naturze, kiedy się na nią patrzy wzrokiem bezinteresownego badacza, spragnionego czystej wiedzy. Rzecz prosta, dziedzina seksualna jest bardziej skomplikowana i nieskończenie subtelniejsza niż fragment procesu spożywania pokarmu, jaki stanowi ślinotok. Musimy jednak pewne wspólne momenty wyodrębnić i na nie wyraźnie wskazać, albowiem ułatwi to nam znakomicie zrozumienie tego poglądu europejskiego na nagość, który tkwi w wiekowem przyzwyczajeniu. A przyzwyczajenie to działa jak odruch warunkowy: nagość widzimy *tylko* w chwili poprzedzającej zaspokojenie popędu płciowego. Wynikają z tego tragiczne skutki zarówno z punktu widzenia moralnego jak i estetycznego.

Pomówimy o nich w następnym rozdziale. *Th. S. Brighton*

O racjonalnej pielęgnacji piersi

Jedną z najdelikatniejszych i, według opinji poetów i znawców piękna ciała kobiecego, najestetyczniejszych narządów — jest pierś kobieca. Pod względem anatomicznym, dalekim od wszelkich złudzeń i poezji, składa się ona z gruczołu mlecznego, otoczonego obfitą tkanką tłuszczową, przytwierdzonego do mięśnia piersiowego większego.

W okresie dziecięctwa pierś zaznacza się u obu płci jednakowo, — brodawką otoczoną ciemniejszym rąbkiem. W czasie dojrzewania płciowego, gruczoł mleczny u dziewczynek rozrasta się, jego tkanka tłuszczowa staje się obfitsza, formuje się pierś kobieca, o zdecydowanym kształcie. Bardzo nieznaczna ilość dziewczynek cieszy się i dumna jest z posiadania tego atrybutu kobiecości. Olbrzymia część ich czuje się tym faktem skrępowana, bowiem rozwijający się biust zaznacza różnicę pomiędzy niemi, a ich dotychczasowymi towarzyszami zabaw — chłopcami, zmusza je do zmiany sposobu ubierania się i t. d. Chcąc więc ukryć rosnące piersi, dziewczynki pochylają się ku przodowi, garbią się, albo też ściskają klatkę piersiową dziecinnemi staniczkami, starając się spłaszczyć wzgórki piersi. Dziecko w ten sposób skrępowane nie może swobodnie oddychać, ogranicza ruchy górnej połowy ciała, zapada na zdrowiu (występują bóle głowy, łatwe męczenie się i t. d.). Obowiązkiem rozsądnej opiekunki dziecka w tym okresie jest, drogą perswazji wyjaśnić mu lekkomyślność i szkodliwość tego postępowania i zapobiec w ten sposób zarówno zniekształceniu kręgosłupa, jak i piersi.

Dorosła panna, świadoma wartości powabów kobiecych inaczej ustosunkowuje się do swych piersi. Zapomina naogół o czysto utylitarnem przeznaczeniu tego narządu, a traktuje go jedynie, jako czynnik dekoracyjny. Pragnie więc, aby piersi jej były nie za małe, ale i nie za duże, jędrne i wydatne, bowiem chce zręcznie wyglądać w jaknajskąpszym kostjumie kąpielowym, chłopięco wyglądać w stroju narciarskim, dziewczęco — w wiosennej sukience i imponująco w toalecie balowej.

Najczęstszemi wadami piersi kobiecych są: ich niedorozwój, ich nadmierny rozwój, oraz przedwczesne ich wiotczenie. Panie, chcąc usunąć te wady okładają na noc piersi liściami, piją odwary z różnych kwiatów i martwią się, że zalecona i wychwalona przez przyjaciółki kuracja nie daje pożądanego skutku. — Muszę tu podkreślić pewien ogólnie popełniany błąd w rozumowaniu; odchylenia od prawidłowego kształtu i wielkości piersi kobiecej nie są sprawami niezależnemi od ogólnego stanu ustroju. Są one ściśle uwarunkowane pewnemi zaburzeniami natury ogólnej organizmu, a szczególnie zaś zaburzeniami ze strony układu gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu. Wiemy, że w ustroju ludzkim istnieje cały szereg gruczołów, różnej wielkości, o różnem umiejscowieniu, które produkują i wydzielają do krwi różne substancje, zwane hormonami. Do

tych gruczołów należą n. p. jajniki u kobiet, jądra u mężczyzn, tarczyca, przysadka mózgowa i t. d.

Wydzielina każdego gruczołu dokrewnego wywiera pewien określony wpływ na ustrój człowieka. Prawidłowa czynność jajników warunkuje normalny rozwój płciowy kobiety, zdolność zajścia w ciążę, zaokrąglenia kształtów ciała kobiecego (w przeciwieństwie do męskiej „kanciastości"), i t. d.

Wydzielina jądra reguluje zdolności płciowe męskie, typ owłosienia, niskie brzmienie głosu, oraz t. p. Przysadka mózgowa wydziela hormon, działający na wzrost człowieka, na sen, na rozwój gruczołów płciowych... Tarczyca wpływa na tuszę.

— Jakgdyby przy pomocy niewidzialnych nici gruczoł piersiowy kobiecy połączony jest z omawianym układem gruczołów dokrewnych; najściślejsze więzy łączą go z jajnikiem, przysadką i tarczycą. Niedorozwój jajników u dziewczynek pociąga za sobą nadmierny przerost piersi, tak niesłychanie szpecący młode, wiotkie postaci. Schrozenie jajników u osób dorosłych prowadzi do przedwczesnego zwiotczenia i podania piersi, podobnie, jak to się dzieje w przypadkach upośledzonej czynności wydzielniczej przysadki mózgowej. Nadczynność tarczycy pociąga za sobą zupełny prawie brak sutka, podczas gdy jej leniwe wydzielanie wywołuje otyłość ogólną, oraz odkładanie się tłuszcz w obrębie piersi.

— Zależność pomiędzy gruczołami dokrewnemi, a gruczołem mlecznym nie jest jednostronna; zmiany w gruczole piersiowym pociągają również za sobą zaburzenie ze strony układu gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu: n. p. wiadomem jest, że operacje przeprowadzone na piersi pociągają za sobą zmiany w jajnikach; długotrwałe i silne skrępowanie piersi prowadzi do powstawania zaburzeń czynności nadnerczy, a co zatem idzie — staje się przyczyną nadmiernego i nieprawidłowego uwłosienia ciała.

— Widzimy więc, że koniecznym warunkiem dla prawidłowego rozwoju piersi jest harmonijna współpraca wszystkich gruczołów dokrewnych; zaburzenie czynności nawet tylko jednego spośród nich prowadzi do załamania się równowagi ustroju i odbija się ujemnie na wielkości, kształcie i jędrności piersi.

— Jak powinny postępować panie, pragnące usunąć wady swego biustu, — niedorozwój jego, przerost, lub przedwczesne zwiotczenie?

Należy przedewszystkiem udać się do lekarza, który orzeknie, jakie zaburzenia w systemie gruczołowym są przyczyną tego stanu, i będzie usiłował je usunąć. W przypadku więc upośledzonej czynności któregoś gruczołu dokrewnego będzie w zastrzykach stosował odpowiedni hormon, np. hormony jajnikowe, w przypadkach zaś nadmiernego wydzielania będzie się starał czynność gruczołu zahamować np. podając jod przy nadczynności tarczycy. Prócz tego przepisze pacjentce leczenie uzdrowiskowe w różnych miejscowościach. Jako leczenie dodatkowe może w przypadkach nadmiernie rozrośniętych piersi zalecić masaże, które jednak powinny być wykonywane bardzo umiejętnie, gdyż w przeciwnym razie mogą spowodować nawet ciężkie schorzenie gruczołu piersiowego, w przypadkach zbyt małych piersi — djatermję krótkofalową, — lansowaną ostatnio w St. Zjednoczonych.

Operacyjne zmniejszanie biustu jest zabiegiem bardzo poważnym i dlatego, uciec doń należy się jedynie w wyjątkowo ciężkich przypadkach. (Zabiegowi operacyjnemu musiała poddać się pewna pianistka, której wielkie piersi uniemożliwiały grę na fortepianie).

— Co powinny zrobić panie, których piersi wykazują zmiany nieznacznego stopnia, niewarte, według nich, ingerencji lekarza, a jednak — szpecące?!

Panie te posiadają cały arsenał środków, które powinny umiejętnie wykorzystać. A więc — przedewszystkiem gimnastyka i sporty.

1) Gimnastyka i sport prowadzą do wzmocnienia mięśni wogóle, a także do wzmocnienia mięśnia piersiowego większego, na którym osadzony jest gruczoł piersiowy, dzięki czemu *zwalczają* skutecznie i *zapobiegają* zwiotczeniu i opadaniu piersi. Sportem najodpowiedniejszym do tego celu jest pływanie, kajakowanie, wiosłowanie, na dalszem miejscu stoi tenis.

Sporty należy uprawiać regularnie, przez dłuższy czas. Gimnastykować się należy codzień rano, w ciągu 15 minut, wykonując ruchy kończynami górnemi i górną połową ciała.

2) Zwiotczenie piersi staramy się usunąć również drogą ich odpowiedniej pielęgnacji. A więc: codzień rano zimny natrysk piersi, codzień wieczór obmywanie ich płynem o składzie następującym:

łyżeczka soli.

1 litr wody, niekiedy z dodatkiem środka ściągającego.

Przy wszelkich zabiegach wykonywanych na piersiach należy unikać podrażnienia brodawki.

Postępowanie 1) i 2) nietylko usuwa zwiotczenie i opadanie piersi, ale również przyczynia się do rozwoju gruczołu piersiowego, czyli powoduje wzrost *piersi nierozwiniętej*, oraz zmniejsza pokłady tłuszczu, zwalcza wraz z otyłością ogólną — i *otyłość piersi*.

Panie o piersiach zbyt małych stosować mogą gorące okłady na pierś (brodawkę pozostawiać odkrytą!) a następnie, gdy pierś stanie się gorąca i czerwona stosować pewne maści pobudzające wzrost gruczołu piersiowego.

Najpewniejszym jednak sposobem rozwinięcia piersi jest... macierzyństwo.

Kobiety, których szczęśliwym udziałem stały się ładne piersi powinny pamiętać o tem, że: „Wszystko na świecie mija", i starać się opóźnić działanie zębów czasu. Codzienne obmywania piersi naprzemian gorącą i zimną wodą dla wywołania przekrwienia skóry, lekkie uciskanie ich palcami w tym samym celu, obmywanie rozcieńczonym środkiem ściągającym sprzyja zachowaniu świeżości i jędrności piersi.

W krajach Północnych Europy, gdzie kwitnie sport i praca kobiet, gdzie hygjena życia codziennego stoi na wysokim poziomie, kobiety mają małe, jędrne piersi.

A więc, poprzez sport i pracę — ku urodzie!

Dr. Mikron

Trzy kwadranse w studio kosmetycznem

Miły, niewielki, w niebieskim odcieniu utrzymany pokój . Kozetka, biurko, duże lustro ponad stolikiem zastawionym kolorowemi słoikami, szereg niklowanych przyrządów o tajemniczem pozornie przeznaczeniu, w kącie — zręczna oszklona szafka pełna flaszek, flaszeczek, flakoników z płynami różowemi, niebieskiemi, czerwonemi... oto tu, w tym pokoju fabrykuje się piękność kobiecą — jest to — studio kosmetyczne. Postanowiłem przeprowadzić wywiad z tą doświadczoną kosmetyczką od kilku lat kierującą wytwornym gabinetem kosmetycznym.

— W jakich granicach waha się wiek pacjentek Pani? „Gabinet kosmetyczny odwiedzany jest przez panie począwszy od ...nastu lat, jednak stałemi jego bywalczyniami stają się kobiety po trzydziestce. Zwykle rozpoczyna się to tak: pewnego pięknego poranka Pani zaalarmowana zostaje po raz pierwszy spostrzeżoną skazą piękności — udaje się więc do kosmetyczki, błagając ją o powstrzymanie biegu czasu, o zapobieżenie jego niszczycielskiej robocie. Zazwyczaj, od tej chwili Pani zaczyna regularnie odwiedzać zakład kosmetyczny i skrupulatnie poddawać się wszelkim zabiegom".

— Z jakich sfer rekrutują się przeważnie pacjentki gabinetu kosmetycznego?

„Prawda, jak każde przedsiębiorstwo, i zakład kosmetyczny posiada swój własny typ klijenteli. Mój gabinet odwiedzany jest prawie wyłącznie przez przedstawicielki sfery urzędniczej. Nie są to kobiety próżnujące, poświęcające cały swój czas pielęgnacji ciała i rozrywkom. Pacjentki moje pracują ciężko, zajmują niekiedy odpowiedzialne, kierownicze stanowiska, a pomimo to oceniają wagę estetycznego wyglądu swej twarzy i rolę, jaką odgrywa powierzchowność zarówno w życiu prywatnem jak i w środowisku pracy zawodowej. Muszę przyznać, że nieraz, dzięki moim staraniom i „trudom" dopomogłam niektórym paniom w otrzymaniu posady, a raz nawet przyczyniłam się do zawarcia pewnego szczęśliwego małżeństwa".

A więc, niestety mężczyźni nadal przywiązują tak wielką wagę do urody kobiecej i wśród kwalifikacyj na dobrą żonę, czy pracowniczkę główną rolę przypisują starannie wypielęgnowanej twarzy?

— „Tak jest, proszę pana. Emancypacja naukowa i gospodarcza kobiet nie zmniejszyła wcale doniosłego znaczenia ich powierzchowności, a raczej rozwinęła u kobiet zamiłowanie do odpowiednio starannie wypielęgnowanej twarzy męskiej. „Nie chcę, żeby mąż mój miał czarne kropy na nosie i błyszczące policzki. Jeżeli staram się jemu podobać, i pomimo całodziennej pracy nie lekceważę mojej powierzchowności, dlaczegóżby on nie miał czynić tego samego" — dowodziła logicznie jedna z moich pacjentek. Liczba mężczyzn odwiedzających mój gabinet wzrasta stale, choć powoli. Zabiegi, którym poddają się, ograniczają się, naturalnie, do usuwania nieczystości cery i naświetlań.

— Jakie wogóle zabiegi wykonuje Pani najczęściej w swojej praktyce?

— „Śmiało mogę powiedzieć, że główna moja praca polega na starannem oczyszczaniu, przy pomocy odpowiednich środków skóry twarzy, oraz pleców, szyi i t. d. Większość bowiem moich pacjentek psuje sobie cerę przez nieumiejętne obchodzenie się z nią. Ilekroć więc zjawiają się u mnie, urządzam im „generalne sprzątanie twarzy", daję im wskazówki, jak mają postępować w domu, oraz zaopatruję je w odpowiedni arsenał środków.

Poza tem staram się usuwać wszelkie wady i skazy cery, z jakiemi panie do mnie się zgłaszają. Zrozumiałe jest, że pewną ilość osób zmuszona jestem zawsze odsyłać do lekarzy, gdyż jestem w stanie usunąć daną wadę cery, nie umiem natomiast zwalczyć jej przyczyny, tkwiącej niejednokrotnie głęboko w organizmie. Jestem wogóle zdania, że kosmetyczka wówczas dopiero pracować będzie skutecznie i owocnie, gdy pozostawać będzie w ścisłym kontakcie z lekarzami różnych specjalności (ginekolog, internista, skórnik). Tylko ten sposób traktowania kosmetyki zapewni jej popularność, wpoi zaufanie pacjentkom i przyczyni się do rozwoju zamiłowań estetycznych i kultury ciała.

Muszę przyznać, że niezawsze pacjentki zjawiają się do mnie z pełnią zaufania; istnieje cały szereg zabiegów, którym nie chcą się one poddać, boją się niektórych kremów i t. d. Przyczyną tego są, niestety smutne fakty częstego oszpecania kobiet; winę za to ponoszą zarówno nieostrożne i niedoświadczone kosmetyczki, jak i panie, traktujące zabiegi kosmetyczne narówni n. p. z ondulacją wodną lub manicurem".

— Czy panie, odwiedzające studio kosmetyczne zgłaszają się częściej w celach leczniczych, czy też raczej upiększania się przy pomocy pudrów, różów i t. d.?

— „Przeważająca ilość moich pacjentek przychodzi, aby „oczyścić" cerę i usunąć jej wady; nie brak jednak pań zjawiających się wyłącznie dla maquillage'u. Istnieją nawet tu pewne wzorce — szablony; np. przychodzą panie i proszą, aby zrobić je à la Greta Garbo, lub à la Ofelja. A propos, może pan wie, jak właściwie powinna wyglądać Ofelja?

Bardzo często muszę moje pacjentki „usmaglać", bowiem musi pan wiedzieć, że cera biała i różowa jest obecnie „policyjnie" zakazana—shoking! Niekiedy wpadają do mnie panie po drodze na rendez-vous, szybko stają się opalone, różowe, powabne i pędzą dalej. Czasami zdarzają się nawet dość komiczne sytuacje. Do jednego z zagranicznych gabinetów kosmetycznych, które zwiedziłam w czasie mej letniej podróży, przyszła młoda, zdrowo wyglądająca kobieta z prośbą, aby uczynić ją bladą, anemiczną i umęczoną. Na pytanie zaskoczonej i zaintrygowanej kosmetyczki, odpowiedziała, z zażenowaniem, że mąż nie chce wysłać jej na Rivierę, ona zaś chce go przekonać, że jest to podróż konieczna dla jej zdrowia.

— A jak naogół zachowują się kobiety, zjawiające się po raz pierwszy w gabinecie kosmetycznym?

— „Trudno mi jest odpowiedzieć na to pytanie; tak się jakoś składa, że panie, zjawiające się u mnie, przeważnie niejednokrotnie już poddawały się zabiegom w innych gabinetach. Niekiedy zdarza się, iż przychodzi zażenowana pani, która tłómaczy się, że „zrobiła to" za namową znajomych, przyjaciółek, że to poraz pierwszy i t. d. Przeważnie jednak nie wierzę w tego rodzaju dziewiczość moich pacjentek. Pamiętam, raz przyszła do mnie jedna pani, z małym synkiem — poraz pierwszy ponoć. Przy końcu seansu synek zniecierpliwiony czekaniem spytał: „Mamusiu, jeszcze maseczka i koniec — prawda?" — tu pani Alice uśmiechnęła się mile i wesoło.

— Na zakończenie — chciałbym dowiedzieć się od Pani, jak powinny w/g. Pani, postępować kobiety, aby jaknajdłużej zachować świeżą i gładką cerę?

Pani Alice zamyśliła się przez chwilę: „Trudno mi jest odpowiedzieć na to pytanie. Jak bowiem urzędniczka np. w ciągu 8-9 godzin pracująca w biurze, w dusznej atmosferze schylona przy maszynie, może mieć ładną zdrową cerę, bez stosowania szminki i różu?!

Temniemniej jednak przygotuję dla czytelniczek „Medycyny dla wszystkich" kalendarzyk piękności, który odda może niektórym Paniom przysługę, z czego będę niezmiernie rada".

M. N.

Kilka słów o „parówce"

Jest to naogół dosyć popularny zabieg kosmetyczny, polegający na poddawaniu skóry twarzy działaniu gorącej pary wodnej. Do tego celu służą rozmaite przyrządy z blachy względnie ze szkła, zaopatrzone w lejkowatą albo walcowatą wnękę, w której umieszcza się twarz. Para wydobywa się ze specjalnego kociołka, napełnionego wodą, ewentualnie z dodatkiem spirytusu mydlanego, który ogrzewany jest płomieniem spirytusowym, gazowym albo elektrycznością. W działaniu przyrządu naparzającego doniosłe znaczenie posiada równomierność w rozprowadzaniu gorącej pary po twarzy. Ta czy inna odmiana konstrukcji, taki czy inny materjał, z którego przyrząd jest zbudowany, — to naogół sprawa obojętna. Ważna jest jeszcze przy stosowaniu „parówki" ochrona włosów oraz ubrania, na które para działa ujemnie. Należy zatem przed zabiegiem przykryć włosy chusteczką albo czepcem. Posługiwać się można też rodzajem płaszcza, zaopatrzonego w kaptur, rozpowszechnionego w inhalatorjach solankowych.

W jakim celu należy stosować „parówkę"?

Ma ona do spełnienia cel dwojaki. Przedewszystkiem doskonale „czyści" skórę, zdejmując z niej brud i pył, które, zlepione z wydzielinami gruczołów potnych i łojowych albo szminką, mocno przywierają do twarzy i nadają jej wygląd szary, bezbarwny. „Parówka" odświeża zatem cerę, wydobywa z niej jasne barwy, przesłonięte zazwyczaj tłusto-brudnawą maską, jednem słowem — odmładza.

Drugi cel „parówki" — to rozmiękczenie wągrów, które zazwyczaj obficie pokrywają skórę tłustą, łojotokową. Najlepiej zadanie to spełnia para wodna w połączeniu ze spirytusem mydlanym. Po naparzaniu twarzy wągry, ewentualnie, krostki (t. zw. „pryszcze") dadzą się łatwo wycisnąć wprawną dłonią, posługującą się odpowiednim wyjałowionym przyrządem.

Tak więc, niewątpliwie „parówka" jest zabiegiem pożytecznym w kosmetyce i słusznie cieszy się dobrą sławą tam, gdzie pomaga. Należy bowiem wiedzieć, że „parówka" nie we wszystkich przypadkach czyni dobrze, bywa i tak, że wręcz szkodzi. Zależy to od właściwości skóry i jej stanu zdrowotnego. T. zw. sucha skóra nie znosi „parówki", zwłaszcza wielokrotnie powtarzanej. Coprawda, suchą skórę można uprzednio pokryć kremem, a później poddać naparzaniu: wtedy krem rozpuści się pod działaniem pary gorącej, ale cały zabieg traci całkowicie sens i, jeżeli bywa tak stosowany, to jedynie w celach zysku.

Wiedzieć również trzeba, że nawet i tłustą skórę niezawsze bezkarnie zanurzać można w gorącej parze. Kierujemy się wtedy stanem zdrowotnym skóry, nasileniem spraw zapalnych i t. p. W każdym wypadku poradzić się należy lekarza.

Rzecz prosta, działanie „parówki" jest jednorazowe, dlatego też należy ją powtarzać w odstępach, uzasadnionych wskazaniami lekarskiemi. Trwalsze i bardziej skuteczne działanie niż parówka zapewniają różne metody fizykalnej terapji, jak djatermja (maski djatermiczne), rentgen i t. p. Są to, coprawda środki droższe. Na wszelki wypadek dobrze jest połączyć „parówkę" z kwarcówką. Ostatnia ładnie „opala" twarz przy umiejętnem stosowaniu, a ponadto zwalcza tworzenie się wągrów.

Pod koniec kilka słów dla amatorów środków domowych. „Parówkę" urządzić sobie można i w domu. Przyrządem naparzającym staje się wtedy szeroka, poczciwa miska, napełniona gorącą wodą, nad którą też pochylamy twarz, pragnącą „wyładnieć". Wadą tego taniego sposobu jest niemożność skupienia pary, zamknięcia jej w odpowiedniem naczyniu. Wraz z parą ucieka też i drugi cel „parówki" o którym wspominaliśmy, a mianowicie rozmiękczenie wągrów. Wągry po „parówce" najlepiej jest — jak już była o tem mowa, — wycisnąć, uskuteczniać to jednak winna w obawie przed przykremi następstwami — dłoń wprawna i odpowiedzialna.

Dr. J. Waski

Małżeństwo w obliczu nowej moralności

ROZDZIAŁ 3.

Wyłączne rządy jednej płci wytwarzają „podwójną moralność", która daruje dzierżącemu władzę wszystkie prawa i przywileje. Panowanie mężczyzn (patrjarchat) wedle wszelkich oznak zbliża się ku końcowi. Czyż tedy czeka nas nowa era matryjarchatu? Teraz jeszcze walczy kobieta przeciw „podwójnej moralności", patrzeć tylko, jak ciśnie w kąt wszystkie t. zw. obowiązki kobiece, zbuntuje się przeciwko swej „niewoli", która ją zmusza do wszelakiej „poniżającej" pracy. Ruch wyzwoleńczy kobiet wciąż wzrasta. Wszak widzimy, iż większość nowoczesnych kobiet wyrzeka się pracy w gospodarstwie domowem.

Najjaskrawszy wyraz temu dał komisarz Łunaczarski:

„Rodzina mieszczańska opiera się na ekonomicznej niewoli. Ale także i u nas, w Rosji, kobieta jęczy pod jarzmem kuchni, balji i kołyski. To zamienia dla niej dom w piekło i skazuje ją na duchowe poniżenie".

Łunaczarski, przedstawiciel robotników, zapomniał o jednem: żadna praca nie hańbi, ani nie poniża! *Domowa praca kobiety jest taksamo ważna, jak każda praca mężczyzny!*

Także kobieta oświecona potrafi połączyć obowiązki domowe z ideałami kultury. Od tej, tak pogardzanej, brudnej roboty domowej zawisło szczęście domowego ogniska, a na niem wszak opiera swój byt szczęśliwa rodzina.

Podczas ustroju matrjarchalnego mężczyzna musiał spełniać te „poniżające" funkcje. To jasne, iż wypływa to z jedynowładztwa, z przewagi jednej płci nad drugą. Lecz nawet przy kompletnem równouprawnieniu płci, kobieta zawsze nadal będzie musiała sprawować rządy w domu.

Czyż można wyobrazić sobie dom, pozbawiony opiekuńczego ducha kobiety? To bolesne, a jednak prawdziwe: wiele ludzi traci dom przez małżeństwo. Opuszczają swój dom rodzinny, a sami nie są w stanie ugruntować nowego domu.*)

Przez długi czas myślano, iż matrjarchat istniał tylko w legendzie. Dziś nie ulega wątpliwości, iż istniały niegdyś państwa, rządzone przez kobiety, posiadające te same prawa, co mężczyźni w czasach obecnych (Sparta, Egipt, Tybet, Indje i inne starożytne kultury, a obecnie niektóre szczepy niecywilizowane.)

W owych społeczeństwach kobiety ubiegały się o rękę mężczyzn, którzy drożyli się, stroili, podczas gdy kobieta była skromnie i gładko ubrana. Kobieta

*) W ten sposób zrozumiałą staje się dowcipna anegdota: pewien bogaty kawaler spędza wszystkie wieczory u swej przyjaciółki. Znalazł tam przytulny dom. Na pytanie, dlaczego nie żeni się z nią, odpowiada: „A gdzie będę spędzał wieczory?".

rządziła, reprezentowała rodzinę nazewnątrz, posiadała wszystkie prawa spadkowe i miała prawo nie dochowywać wierności mężowi. Mąż podążał wszędzie za żoną, do niego należały troski gospodarskie i piecza o dzieci, a w pożyciu małżeńskiem on musiał przestrzegać zasad kompletnej czystości.

W starożytnym papirusie egipskim czytamy następującą umowę małżeńską: „W wypadku, gdy się zrzeknę ciebie, jako męża, bo staniesz mi się niemiły, lub spodoba mi się inny, daruję ci, i t. d.

W takich społeczeństwach wielomęstwo było rozpowszechnione, a cnota wstydliwości wymagana była tylko od mężczyzn — taksamo, jak kobiety żądały także niewinności męskiej do dnia ślubu. Taksamo, jak obecnie wyśmiewają się ze starych panien, w starożytnej Sparcie nie szczędzono docinków starym kawalerom. Urodzenie dziewczynki było zasługą. Macierzyństwo dziewczyny — honorem. Państwa, rządzone przez kobiety — nie znały prostytucji. Głową państwa były kobiety; bóstwa nawet przedstawione były w postaci kobiecej.

Z tego obrazu wnosić można, iż rządząca płeć, tworzy kodeks swojej moralności. Małżeństwo było zawsze polem walki, na którem ścierały się dwie strony: słabsza i silniejsza. Wraz ze zwycięstwem mężczyzn powstała wielka rodzina patrjarchalna, w której na tronie zasiadał ojciec rodziny, jako niezaprzeczony władca wszystkich jej członków. Dzieci po zamęściu pozostawały nadal w rodzinie. Z tego zaczątku komórki rodzinnej powstała rodzina patrjarchalna, której członkowie podlegali władzy ojca aż do założenia własnej rodziny.

Teraz nastąpił przewrót w tym ustroju. Wyższe warstwy społeczne ugruntowały małą rodzinę, stosując system jednego lub dwojga dzieci. W ostatnich czasach tendencja ta przenosi się także na warstwy niższe. Rodziny o licznem potomstwie stają się unikatami. To jest symptom groźny dla obecnej rodziny. Troje dzieci w jednej rodzinie — to obecnie rzadki wypadek. W tem miejscu jątrzy się rana społeczna naszej epoki. Jedynacy lub nawet dwojga dzieci, zrodzonych w obecnych małżeństwach odznaczają się charakterystyczną cechą naszej generacji — parapatją*). Wzrastają one wśród ludzi dorosłych, pozbawione są towarzystwa dzieci, przeważnie rozpieszczone wyrastają na samotników, którzy z trudem potem odnajdują swe miejsce w społeczeństwie. Małżeństwa ich są potem nieszczęśliwe. Osobnicy tego pokroju odczuwają silną tęsknotę za czułością, której małżeństwo rzadko w stanie jest im dostarczyć. Są wiecznie spragnieni miłości i zainteresowania dla swojej osoby, posiadają wyostrzoną wrażliwość i oczekują w małżeństwie od partnera tej samej, niezapomnianej masy uczucia, jaką darzono ich w dzieciństwie. Małżeństwo staje się wtedy współżyciem dwojga dzieci, które nie mają dość odwagi, aby spojrzeć w rzeczywiste oblicze życia. Przytem dwoje tych ludzi czuje dla siebie wewnętrzną obcość. Po pierwszych upojeniach miłosnych zjawia się strach przed pustką i samotnością. Wtedy objawia się zjawisko, tak charakterystyczne dla doby obecnej: *ucieczka z domu*.

Współczesny człowiek zatracił wartość bezcenną, która niczem zastąpić się nie da: *ukochanie domowego ogniska*.

Dom nie jest zbudowany według osobistych intencyj; tworzy go się w ogólnie przyjęty sposób szablonowy, lecz mieszkańcy jego nie są w nim bezpieczni i zadowoleni. Cóż mają sobie do powiedzenia ci dwaj ludzie, którzy są wzajem dla siebie obcy, lub drżą na myśl o uświadomieniu sobie tej obcości? Zaczyna się więc szukanie środków, mających na celu rozproszenie tej samotności. Spędza się tedy wolny czas w kawiarniach i na dancingach, bywa się w teatrach i kinach, ażeby tylko uniknąć nieznośnego stanu pozostawania we dwoje.

Krytyczny moment małżeństwa przypada właśnie na ten okres, gdy mąż i żona zaczynają nudzić się i szukać inne towarzystwa. Wtedy rozpoczyna się proces, rozwiązujący powoli węzeł małżeński.

Samotna para zaczyna szukać rozrywek postronnych. Przyjaciel domu zaspakaja pragnienia miłosne żony, przyjaciółki żony nawiązują erotyczne stosunki z mężem. Mąż ma kochankę, żona amanta.

W walce o niezależność i równouprawnienie obie płci zajęły inne stanowiska. Mówiąc obrazowo, znajdują się w okopach, umacniając swoje pozycje, a każda pewna jest, iż słuszność jest po jej stronie.

Współczesne małżeństwo można porównać ze stanem zawieszenia broni. Przeciwnicy gotują się do decydującej rozgrywki.

Czyż jest doprawdy niemożliwością zawarcie wiecznego pokoju pomiędzy walczącemi płciami? Czyż nie jest możliwy związek małżeński, w którym pęd do niezależności i miłość zlały się w jedno uczucie przywiązania, oparte na wzajemnem poszanowaniu?

Na powyższe zagadnienia odpowiedzieć będziemy mogli wówczas, gdy rozpatrzymy poszczególne składniki, od których zależne jest szczęście kobiety zarówno, jak i mężczyzny.

*) Brak pełni życia uczuciowego.

ROZDZIAŁ 4.

Miłość duchowa. — różnrodne czynniki miłości. — Normalny pociąg płciowy. — Ideał miłosny. — Harmonja małżeństwa w pożyciu duchowem i seksualnem.

Rozpatrując spółżycie małżeńskie, musimy wziąść pod uwagę następujące czynniki: erotyczną (duchową) miłość i seksualny pociąg. W tej samej mierze, w jakiej rozwijało się uczucie natury duchowe, seksualizm cofał się wtył. Miłość duchowa wzniosła się do najwyższych szczytów, zaś strona seksualna stosunku miłosnego ceniona była jaknajmniej, a czasem dochodziła do kompletnej pogardy.

Hasło kulturalnego człowieka brzmiało: *Miejsce dla miłości dusz, precz z przyziemnym instynktem!* Pożądanie rozpalało się tylko przez wyobraźnię, lecz równowaga duchowa często bywała zachwiana, gdyż fundamentem jej są owe pogardzane funkcje cielesne.

Cenna sztuka kochania, w tej postaci, jaką nam przekazały starożytne, słynne dzieła indyjskie — uległa zapomnieniu. Namiastkę tego otrzymaliśmy w natężeniu uczuć erotycznych w wyobraźni. Fatalnym bywa dualizm miłości, gdy rozdwaja ona się na dwa pierwiastki: duchowy i seksualny, z których często jeden przeciwstawia się drugiemu. Owo nieszczęsne rozdwojenie stworzyło typ naszej epoki — człowieka, który nie umie kochać jednocześnie całem ciałem i duszą. W ten sposób wytwarzają się rodzaje mężczyzn i kobiet uduchowionych w przeciwieństwie do typów, które ochrzcić można mianem „cielesnych“.

Najwyższym wyrazem nieszczęścia bywa małżeństwo mężczyzny uduchowionego z typem kobiety „cielesnej“ i naodwrót. Między temi krańcowemi przeciwieństwami nigdy nie da się przerzucić most porozumienia. Są to bowiem dwa wrogie pierwiastki, które nigdy zlać się nie potrafią w całość. W tych warunkach kontrastowych powstają współczesne małżeństwa: ciało i dusza są tu bowiem w ciągłym antagoniźmie — jedno nie rozumie drugiego, gdyż każde przemawia w odrębnym języku miłosnym.

Dr. W. Stoeckl

Egzotyczne śluby i małżeństwa

Małżeństwo i miłosne obyczaje u eskimosów

Mało jest chyba ludów na świecie, u których całe życie tak bez reszty podporządkowane było kwestji przedłużenia gatunku i podtrzymania rasy. Dziecko dla zachodniego eskimosa jest najważniejszym czynnikiem, skłaniającym go do zawarcia małżeństwa. Pęd do posiadania potomstwa kieruje jego obyczajami, stwarza prawa lub je odbiera. Wszystkie dzieła traktujące o życiu i obyczajach tego północnego ludu, zacząwszy od najstarszych podań i legend, a skończywszy na najnowszych opracowaniach współczesnych podróżników, akcentują ten moment u eskimosów. Odnosi się to zarówno do plemion zupełnie jeszcze prymitywnych, jak i do eskimosów zachodnich, u których jak wiadomo kultura stoi na znacznie wyższym poziomie.

MAŁŻEŃSTWA NA PRÓBĘ

Ten tak popularny termin współczesnej „nauki o małżeństwie" już od wieków ma szerokie zastosowanie na tej ziemi wiecznego śniegu.

Młody eskimos z chwilą, gdy postanawia się ożenić, zaczyna uważnie rozglądać się po swojej rodzinnej wiosce w poszukiwaniu odpowiedniej towarzyszki. Gdy taką sobie już upatrzy nie śpieszy odrazu z wyjawieniem jej swoich zamiarów, ale przez pewien czas obserwuje ją zdala. Bo kobieta oprócz tego, że ma być matką, jest dla eskimosa przedewszystkiem gospodynią — musi umieć prowadzić mu dom, wyprawiać skóry, szyć odzież, konserwować mięso. Gdy taki młody eskimos myśliwy zdecyduje już, że ta właśnie dziewczyna wydaje mu się odpowiednią towarzyszką — zwraca się do jej ojca lub opiekuna celem ułożenia sprawy. Kandydat na małżonka zobowiązuje się wobec przyszłego teścia do oddawania mu wszystkich swoich zdobyczy z polowań i rybołóstwa przez cały okres „próbnego małżeństwa". W okolicach Yukon i Kuskokwin taka „próba" trwa przez rok. Młodzi mieszkają wtedy razem, — a jeżeli plonem tego związku jest dziecko — małżeństwo automatycznie staje się dokonane. Jeżeli jednak kobieta przez ten czas nie zachodzi w ciążę — małżonek ma prawo odesłać ją do rodziców, a sam szukać innej żony. Natomiast w okolicach wyspy St. Lawrens'a taki okres próby trwa trzy lata. Przez ten cały czas dziewczyna pozostaje w domu, a jej przyszły małżonek musi swojemi zdobyczami utrzymywać rodzinę. Przez ten cały czas młodzi utrzymują oczywiście między sobą stosunki płciowe, które jeżeli doprowadzają do zapłodnienia — kobieta przenosi się do męża i jest mu już prawowitą małżonką. W przeciwnym zaś razie oboje są wolni, a taka próba wcale nie zmniejsza szans kobiety na zawarcie ponownego związku. Wkrótce może ona znaleźć sobie nowego kandydata i stać się szczęśliwą matką. Sam moment zaślubin nie odgrywa u eskimosów specjalnej roli. Nie urządzają w związku z tem żadnych uroczystości — chwila ta jest dla nich zwykła i naturalna, jak chwila połączenia u zwierząt.



Urodziwe eskimoski

Chociaż z chwilą narodzenia się pierwszego dziecka małżeństwo „na próbę" zostaje w zasadzie utrwalone — gdy jednak któreś z małżonków wyjawi mimo to ochotę rozejścia się — rozwód nie jest utrudniony. Wystarczy tylko, aby mężowi nie podobał się „jędzowaty" charakter jego żony, a może on spokojnie odesłać ją do rodziców, odzyskując tem samem kompletną swobodę. Mimo to wypadki takie zdarzają się rzadko — przeważnie zaś wśród ludzi starszych, n. p. wdowców ożenionych z wdowami.

PRZEKLEŃSTWO BEZPŁODNOŚCI

A cóż się dzieje z temi dziewczętami, które po kilkakrotnych „próbnych" małżeństwach okazały się niepłodne? Smutny jest ich los. Zaprawdę, w „państwie eskimoskiem" łatwiej jest wyjść zamąż dziewczynie posiadającej nieślubne dziecko, niż takiej która okazała się niezdolna, by stać się matką. Rzadko zdarza się, aby pojął ją ktoś, jako jedyną małżonkę. Prędzej może już stać się drugą lub trzecią żoną, a wtedy zmuszona jest do spełniania najgorszych, najcięższych robót w gospodarstwie.

POLYGAMJA I POLYANDRJA

Zarówno wielożeństwo jak i wielomęstwo jest u eskimosów dozwolone. Rzadko jednak zdarza się, by eskimos miał kilka żon, a jeszcze rzadziej zdarzają się wypadki polyandrji. Zauważono przytem, że w tych nielicznych stadłach, gdzie jedna kobieta ma paru mężów — są oni już przeważnie w wieku wykluczającym potencję płciową. Związki takie mają podłoże wyłącznie interesowne, wszak każdy eskimos musi mieć kobietę, któraby mu szyła odzież.

MAŁŻEŃSTWO KREWNIACZE

Związki małżeńskie pośród bliskich krewnych są wśród eskimosów zjawiskiem bardzo częstem. Najbliższe kuzynostwo, wujek z siostrzenicą, czy ciotka z bratankiem łączą się z sobą bardzo często. Zdarzają się nawet małżeństwa pomiędzy bratem a siostrą i ojcem a córką. Ale chociaż związki takie są u eskimosów dozwolone — spotykają się z ogólnem potępieniem. W różnych starych podaniach i legendach eskimoskich znajdujemy słowa potępienia dla takich małżeństw.

WOLNA MIŁOŚĆ

Wydawać by się mogło, że wobec wyłącznego nastawienia na potomstwo, życie płciowe ogranicza się wśród eskimosów tylko do życia małżeńskiego. A jest raczej wprost przeciwnie. Młodzi eski-

mosi. obojga płci, żyją w niespotykanej wprost wolności obyczajów i stosunki płciowe pośród młodzieży są na porządku dziennym. Sprawy te traktowane są jako zupełnie naturalne zaspokojenie seksualne i nie mają żadnego wpływu na dalsze życie kochanków. Mimo to, że każda niemal dziewczyna, z najlepszego nawet domu miała przed ślubem niejednego kochanka — uczucie zazdrości wśród eskimosów jest zupełnie nieznane. Z chwilą jednak, gdy taka dziewczyna wychodzi zamąż — małżonek otacza ją swą opieką i nie dopuszcza do niej jej poprzednich kochanków.

DZIECI A ŻYCIE PŁCIOWE

Nie należy się dziwić nadzwyczajnej swobodzie seksualnej, panującej wśród eskimosów. Trzeba pamiętać o tem, że eskimosi żyją w warunkach więcej niż prymitywnych. Mieszkają oni w norach ze śniegu objętości nie większej niż 20 m^2. W takiem pomieszczeniu żyje przeważnie małżeństwo z kilkorgiem dzieci, z których większość ma już swoje rodziny, a często nawet jeszcze dziadkowie. Dzieci przyzwyczajone są więc od najmłodszego wieku do przyglądania się życiu płciowemu swych rodziców, czy dorosłego rodzeństwa. Przyzwyczajają się więc one uważać te sprawy za tak samo naturalne a pozbawione tajemniczości, jak wszystkie inne czynności fizjologiczne. A wobec tego, że dzieci zawsze jak malutkie małpki naśladują to, co robią dorośli — mali eskimosi w zabawach swych odtwarzają dokładnie wszelkie poczynania swego dorosłego otoczenia. Lalki eskimosów nie są bezpłciowe tak jak lalki naszych dzieci i ich właścicielki, bawiąc się „w dom" — tę najulubieńszą zabawę dziecięcą — powtarzają z niemi za swemi rodzicami nietylko czynności sprzątania czy szycia, ale i życia płciowego.

POŻYCZANIE ŻONY

Gościnność eskimosów jest przysłowiowa. Najczęstszym, a z drugiej strony dowodzącym największego szacunku jej objawem jest „pożyczanie" żony bawiącemu w gościnie mężczyźnie. Eskimoski pan domu poczytuje sobie za najświętszy obowiązek ugaszczania przybysza nie tylko jadłem i posłaniem, ale także i swoją kobietą. Jeżeli we wsi bawi jakaś znakomitość — „towarzyszki łoża" pożycza jej sam naczelnik wsi lub głowy conajlepszych rodów — pilnie bacząc, aby gość nie był osamotniony przez ani jedną noc. Z takiem przyjęciem spotykają się zawsze biali wędrujący po tych okolicach. Odmowa przyjęcia tego „daru" jest przez eskimosów uważana za największą obrazę. Drogiego okupu, czy kosztownych darów trzeba, aby zrobić sobie prawo do samotnej nocy!

BIALI — PANAMI STWORZENIA

Nie każdy biały unika jednak bliższego kontaktu z kobietą eskimoską. W tych okolicach Alaski, gdzie biali zaaklimatyzowali się już od dłuższego czasu, pomieszanie ras jest tak powszechne, że trudno właściwie znaleźć eskimosa bez domieszki obcej krwi. Bierze się to przedewszystkiem stąd, że dziewczęta eskimoskie przyzwyczajone do szczerości, uczciwości i naiwności swoich braci, łatwo dają się wziąć na lep słodkich słówek i nigdy niespełnianych obietnic tych obłudnych przybyszy z dalekiego świata. Z drugiej jednak strony matki takich „mieszańców" szybko sobie zdały sprawę z wyższości ich dzieci zarówno pod względem fizycznym jak i intelektualnym nad dziećmi par czysto eskimoskich. Tak, że w tych okolicach każda prawie kobieta eskimoska marzy o tem, aby mieć dziecko z białym, nie licząc się z tem, czy to będzie dziecko ślubne czy nieślubne.

SKRZYNKA POCZTOWA

„Czytelnik z Łodzi". Wągrów na nosie pozbyć się można postępując zgodnie ze wskazówkami podanemi w odnośnym artykule. Skład kremu Nr. 4 jest tam podany. Aby osiągnąć pomyślny skutek należy przeprowadzać kurację przez dłuższy czas.

I. P. Stryj. Tłusta, świecąca cera na nosie często występuje jako zjawisko *przejściowe* u osobników w wieku l. 14-19. W artykule naszym omawiającym leczenie łojotoku ma pan dokładnie podany sposób racjonalnego postępowania oraz odpowiednie recepty: Należy myć twarz nie wodą ciepłą, a wodą bardzo gorącą oraz mydłem leczniczem (patrz odnośny artykuł). Porady w związku ze zniekształceniem nosa \ i wadliwem brzmieniem głosu udzielić można jedynie po uprzedniem zbadaniu Pana.

Rena X. Pisze pani: „dawniej się mówiło, że gdy kobieta się wstydzi, to się rumieni, dziś jest przeciwnie, kobieta się wstydzi, gdy się rumieni". Być może, że dolegliwość nadmiernego rumienienia się wydaje się Pani bardziej rzucającą w oczy niż otoczeniu; gdy jest Pani zaabsorbowana obawą, aby się nie zarumienić, fala krwi uderza do twarzy i czuje Pani znów fatalny rumieniec. Rada jest prosta, życiowa: starać się pokonać w sobie strach przed czerwienieniem się, na drwinki otoczenia odpowiadać śmiechem. Jeśli jednak cierpienie to dla Pani jest bardzo uciążliwe i powoduje onieśmielenie towarzyskie i zachwianie dobrego samopoczucia — radzimy zwrócić się o poradę do lekarza-psychoanalityka.

Matylda. W 4-tym numerze naszego pisma zamieścimy specjalny artykuł, poświęcony poruszonemu przez Panią zagadnieniu: „Jak wpływać na płeć przyszłego potomstwa".

P. W. D. Gdynia: Na pytanie, postawione przez Pana, nie możemy odpowiedzieć nic, gdyż wszelkie udzielanie rad w tym względzie byłoby sprzeczne z podstawowemi zasadami etyki lekarskiej.

Esge, Poznań: Raczej lekarka-kosmetyczka. W Warszawie istnieje kilka poradni kosmetycznych, będących pod kierownictwem lekarzy-dermatologów, istnieją również lekarze i lekarki, które postawiły sobie jako specjalność usuwanie braków kosmetycznych. Nazwisk ani firm nie podajemy w obawie przed pomówieniem, że pismo nasze służy celom reklamowym.

Wdzięcznej czytelniczce z prowincji. Sprawa, którą Pani porusza, nie jest odosobniona. Ze względu na dość liczne zapytania, dotyczące nadmiernego owłosienia, wydrukujemy w jednym z najbliższych numerów naszego pisma artykuł na ten temat, obejmujący środki i sposoby epilacji.

Lau. Pit. Kraków: Niestety, obraz chorobowy, jaki Pani podaje na zasadzie własnych obserwacyj jest tak mętny i niejasny, że trudno udzielić odpowiedzi. Stawia Pani na jednym poziomie objawy somatyczne (cielesne) i psychiczne i to w ten sposób, że niewiadomo, co jest skutkiem, a co przyczyną. W razie ponowienia się ataków radzimy zwrócić się do lekarza-specjalisty, neurologa.

Obawiającemu się zarażenia: W odpowiedzi na list Pański komunikujemy, że *stuprocentowo* pewnych środków zabezpieczających przed zarażeniem chorobą weneryczną *niema.* Polecać specyfików nam nie wolno — w drodze wyjątku i niejako prywatnie radzimy Panu spróbować środka „Intima" Spiessa, sposób użycia załączony przy leku.

Cena ogłoszeń: 1/1 str. — zł. 350.— 1/2 str. — zł. 180.— 1/4 str. — zł. 95.— 1/8 str. — zł. 60. 1/16 str. — zł. 35.—.
Adresy lekarzy — zł. 10.—. adresy firm — zł. 15.—. Lecznice — ceny normalne — 25% rabatu.
Nakładem Drukarni „Monolit". Redaktor naczelny: Dr. Henryk Markiewicz.
Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Elektoralna 3. Tel. 5.81-92. P. K. O. 17.490.